เวทัลลัง

เล่ม ๑

ฉบับทูลเกล้าฯ ถวายในรัชกาลที่ ๙

โดย

พระทิพย์ปริญญา

กรรมการกองแปลพระอภิธรรมปิฎก

พิมพ์แจก

งานพระราชทานเพลิงศพ

วนวรรณ เฟื่องเพ็ชร์

ณ วัดมกุฏกษัตริยาราม

พ.ศ. ๒๕๐๐

เวทัลลัง

เล่ม ๑

ฉบับทูลเกล้าฯ ถวายในรัชกาลที่ ๙

โดย

พระทิพย์ปริญญา

กรรมการกองแปลพระอภิธรรมปิฎก

พิมพ์แจก

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

คุณสงวนวรรณ เพื่องเพ็ชร์

ณ วัดมกุฏกษัตริยาราม

พ.ศ. ๒๕๐๐

คำนำ

เนื่องจากว่า มีผู้ถามปัญหาธรรมมายังข้าพเจ้าเนือง ๆ คำตอบบางฉบับมีสำเนาไว้ เพื่อนข้าพเจ้าคนหนึ่งมาเห็นเข้า ได้พูดว่า อยากจะเอาไปพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ซึ่งข้าพเจ้าเองก็ยังไม่รับปาก ครั้นต่อมาเมื่อระลึกถึงวันวิสาขะบูชา ปี ๒๕๐๐ ข้าพเจ้าจึงนึกขึ้นมาได้ว่า เอามาพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชาเห็นจะเหมาะ จึงได้ลงมือเขียนเรื่องพระปัจฉิมวาจาขึ้นนำหน้าเป็นฉบับปฐมฤกษ์ แล้วต่อท้ายต่อ ๆ ไปด้วยเรื่องเฉลยปัญหาธรรมต่าง ๆ ดังกล่าวมา

บังเอิญระหว่างที่เขียนเรื่องพระปัจฉิมวาจาเสร็จยกร่างขึ้นสู่พิมพ์ดีด คุณหญิงเสงี่ยมพิศาลย์สารเกษตร์ได้มาขอร้องว่า คุณสงวนวรรณ เฟื่องเพ็ชร์ น้องสาวของท่านเป็นโรคแคนเซ่อร์ ต้องไปผ่าท้องอยู่ที่โรงพยาบาลแล้ว และท่านบอกมาว่า แพทย์เขายืนยันว่าคุณสงวนวรรณจะต้องตายในคราวนี้แน่ ขอให้ข้าพเจ้าไปช่วยแนะทางธรรมให้แก่เธอ ทั้งนี้ก็เพราะคุณหญิงท่านได้เคยผ่านการปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมหาธาตุมาแล้ว

ท่านจึงเป็นห่วงเป็นใยน้องสาวท่านมาก เพราะคุณสงวนน้อง สาวของท่านนี้ หมกมุ่นอยู่ แต่ใน ทางราชการ และความคิดความเห็นกระเดียดไปทางปรัชญาฝ่ายตะ–วันตก มากอยู่สักหน่อย

ที่ท่านขอร้องมานี้เป็นเรื่องกระทันหัน ข้าพเจ้าคิดอะไรไม่ทัน ก็เลยเอาบทความเรื่องพระปัจฉิมวาจานี้เป็นเครื่องนำทาง เพราะรู้อยู่ดีว่า การพูดกับคุณสงวนนี้ไม่ใช่ของง่าย เพราะเธอมีปรัชญาอยู่รอบตัว ถ้าเข้าเหลี่ยมไม่ถูกก็จะไร้ผล นี่เป็นภาระหนักอกหนักใจข้าพเจ้าอยู่ ก่อนอื่นข้าพเจ้าจึงไปในฐานะเพื่อนแล้วก็คุยกันไปพลาง ๆ อย่างธรรมดา แต่ตั้งเข็มไว้ว่า จะมองหาจุดสำคัญ ก็ได้สมประสงค์ โดยเธอพูดหลุดปากออกมาคำหนึ่งว่า "มันคาราคาซังจริง"

เมื่อได้ยินคำนี้ ข้าพเจ้าก็สอดขึ้นทันทีว่า "มันไม่ใช่เรื่องของเรานี่คุณ มันเป็นเรื่องของแพทย์เขาต่างหาก ฯ ล ฯ" เธอเห็นด้วยตามที่ข้าพเจ้าขัดคอ รุ่งขึ้นอีกวันข้าพเจ้าไปอีก ก็พูดเฉียด ๆ ไปถึงเรื่องนี้ ซึ่งเธอได้พูดยืนยันอย่างมั่นคงแสดงว่า ที่ว่าไม่ใช่เรื่องของ

เรานั้นเธอซึมทราบดี ข้าพเจ้าจึงพูดว่า อ้ายหนังสือต่าง ๆ ที่คุณอ่านอยู่นั้น มันเป็นเรื่องเก่า ๆ ซึ่งคุณก็อ่านมันมานานแล้ว นี่เอาเรื่องใหม่ ๆ นี่ไปอ่านดูบ้างจะดีกว่า แล้วข้าพเจ้าก็ส่งบทความเรื่องพระปัจฉิมวาจาให้เธออ่านเสียวันหนึ่งก่อน ต่อมาวันหลังจึงเขียนคำแนะนำวิธีปฏิบัติวิปัสสนาให้อีก ๒ ฉบับ ดังที่ได้พิมพ์แนบมาท้ายหนังสือนี้ เป็นอันว่าข้าพเจ้าได้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรของข้าพเจ้าเสร็จแล้วตามคำขอร้องของคุณหญิงที่ขอร้องมา ในที่สุดคุณสงวนวรรณ เฟื่องเพ็ชร์ก็ได้ถึงแก่กรรมลงในคราวนี้จริง ๆ ข้าพเจ้าเลยถือโอกาส อุทิศ หนังสือ นี้ให้ เป็นหนังสือ แจกใน งานพระราชทานเพลิงศพเธอด้วย จึงได้นำจดหมาย ๒ ฉบับนั้นพิมพ์แนบมาท้ายหนังสือนี้

การที่ได้นำวิธีปฏิบัติ วิปัสสนาไป สอนแก่ คุณสงวนทั้งนี้ ก็เพราะคุณหญิงมีความประสงค์เช่นนั้น ทั้งเวลานั้นคนไข้ก็ยังมีสติดีพอจะพูดจากันได้ แต่ถ้าหากเป็นเวลาจวนแจแล้ว วิธีการช่วยเหลือจะทำอย่างอื่นก็ได้แล้วแต่ควรแก่กรณี เช่น พูดจาแนะนำให้ระลึกถึง

บุญกุศลที่ได้เคยทำไว้ หรือจัดตั้งพระพุทธรูปให้กระทำสักการะบูชา หากไม่มีพระพุทธรูป จะจัดแต่ดอกไม้ธูปเทียนใส่มือให้บูชาก็ได้ หรือถ้าหากเป็นเวลาร่อแร่จวนจะสิ้นใจ จะช่วยบอกดังๆ ว่า *อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ๆ* หรือว่า *อะระหัง ๆ* หรือว่า *พุทโธ ๆ* เหล่านี้แต่อย่างหนึ่งอย่างใดก็ได้ หรือจะนิมนต์พระมาสวดพุทธคุณและโพชฌงค์ ให้ฟังก็ได้ นี่เป็นคติโบราณ

เมื่อพูดมาถึงตรงนี้ นึกขึ้นได้ว่า มีผู้ที่สำคัญตนว่าเป็นนักปราชญ์สมัยใหม่เดี๋ยวนี้ มักตำหนิติเตียนคติโบราณที่เคยประพฤติสืบๆ กันมาว่า เวลาที่คนจะตายให้บอกหนทางว่า อะระหังๆ หรือ พุทโธ ๆ นั้นว่า "เป็นเรื่องเหลวไหลไม่ได้ความ เพราะถ้าคนป่วยไม่เข้าใจคำเหล่านี้ว่า แปลว่ากระไรแล้ว มิใยจะบอกให้คอแตกก็ไม่มีผล ซ้ำร้ายจะทำให้คนป่วยเกิดความกลัวตายแล้วเลยช๊อคตายเร็วไปเสียอีกซ้ำไป" วาทะดังกล่าวนี้ข้าพเจ้าเองเคยถูกถามอยู่บ่อยๆ เหมือนกัน

ฉะนั้น จึงเป็นการสมควรที่จะได้นำมาพูดในที่นี้สัก

เล็กน้อย

เรื่องเหล่านี้ เป็นของละเอียด และยืดยาวมากเกินควรแก่หน้ากระดาษคำนำนี้ โดยเป็นเรื่องที่จะต้องยกเอาปรมัตถ์มาพูดกัน เช่นเรื่อง ปฏิสนธิจิต ภวังค-จิต จุติจิต และวิถีจิตในมรณาสันนกาล ตลอดถึงอารมณ์ของจิตในมรณาสันนวิถี คือ กรรม กรรม-นิมิต คตินิมิต เหล่านี้ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย หน้ากระดาษในที่นี้ไม่อำนวย จึงจำเป็นต้องขออภัยท่านผู้อ่าน จะขอพูดย่อ ๆ รวบรัดเอาแต่พอได้ใจความ เพียงให้เป็นข้อใคร่ครวญดูว่า วาทะของคนสมัยใหม่กับคติโบราณไหนจะมีน้ำหนักที่ควรเชื่อถือกว่ากัน

ที่เราเรียกว่า คนตาย สัตว์ตายนั้น เป็นโวหารโลกในแง่บัญญัติ ส่วนโวหารธรรมในแง่ปรมัตถ์ เรียกว่าจุติ คำว่า จุตินี้เป็นชื่อของจิต โดยเมื่อภวังคจิตดับ จุติจิตก็เกิด เมื่อจุติจิตดับ ปฏิสนธิจิตก็เกิด และมีอารมณ์เป็นอันเดียวกัน ซึ่งตามหลักในคัมภีร์มหาปัฏ-ฐานว่า เป็นอนันตรปัจจัย ดังพระบาลีว่า *อนันตรปัจจเยนะ ปัจจะโย* ซึ่งหมายความว่า จิต ๓ ดวงที่กล่าวมานี้เมื่อดวงหนึ่งดับลง อีกดวงหนึ่งจะต้องเกิด

ต่อกันไปทันทีโดยไม่มีระหว่างคั่น จึงจัดเข้าอยู่ในประเภทอนันตรปัจจัย

ขณะที่จุติจิตเกิดนั้นแหละ โวหารโลกเรียกกันว่าตาย ขณะที่ปฏิสนธิจิตเกิด โวหารโลกเรียกกันว่าเกิด จะไปเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นสัตว์นรก หรือเป็นสัตว์เดียรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกายก็ตาม เรียกว่าเกิดทั้งนั้น

อนึ่งตามหลักปรมัตถ์มีว่า จิตจะเกิดได้ก็โดยอาศรัยอารมณ์ ถ้าไม่มีอารมณ์แล้ว จิตเกิดไม่ได้ แม้แต่ภวังคจิตก็ต้องมีอารมณ์

อารมณ์ของจิตทั่วๆไปก็ได้แก่อารมณ์ ๖ คือ รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และธรรมารมณ์

อารมณ์เหล่านี้แบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ เป็นกุศล ๑ เป็นอกุศล ๑ เป็นอัพยากฤตย์ ๑ ถ้าอารมณ์เป็นกุศลแล้ว ตามธรรมดา จิตที่เกิดก็เป็นกุศลจิต ถ้าอารมณ์เป็นอกุศลแล้ว จิตที่เกิดก็เป็นอกุศล ถ้าอารมณ์เป็นอัพยากฤตย์ จิตที่เกิดก็เป็นกุศล, อกุศล และเป็นอัพยากฤตย์ก็มีแล้วแต่กรณี แล้ววิบากจิตก็

เป็นไปตาม กล่าวคือ ถ้าจิตเป็นกุศล วิบากก็เป็นกุศลวิบาก ถ้าจิตเป็นอกุศล วิบากก็เป็นอกุศลวิบาก ฯลฯ ฉะนั้น ถ้าจุติจิตเป็นกุศล ปฏิสนธิจิตซึ่งเป็นกุศลก็ไปปรากฏในสุคติภูมิ นับตั้งแต่เกิดเป็นมนุษย์ตลอดจนเทวดา ถ้าจุติจิตเป็นอกุศล ปฏิสนธิจิตซึ่งเป็นอกุศลก็ไปปรากฏในทุคติภูมิ คือ นรก เดียรัจฉาน เปรต และอสุรกาย

เมื่อใคร่ครวญดูตามหลักปรมัตถธรรมดังว่ามาแม้แต่โดยย่อ ๆ เช่นนี้แล้ว เราก็จะเห็นได้ว่า คติโบราณที่ว่ามานั้น ไม่ใช่เรื่องเหลวไหล แต่ตรงกันข้าม กลับเป็นเรื่องที่เกี่ยวด้วยปรมัตถ์อย่างลึกซึ้ง แต่ปัญญาของคนสมัยใหม่เข้าไม่ถึง ก็เดาพูดไปตามความนึกคิดของตนโดยปราศจากหลักฐาน ผู้ฟังที่รู้เท่าไม่ถึงการก็พากันพลอยพูดตาม ๆ กันไป ดังจะชี้ให้เห็นต่อไปนี้

คำว่า *"อรหัง สัมมาสัมพุทโธ"* ก็ดี คำว่า *"อรหัง ๆ"* หรือ *"พุทโธ ๆ"* ก็ดี การฟังพระสวดก็ดี เป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งในบรรดาอารมณ์ ๖ ดังกล่าวมา คือเสียงเหล่านั้นเป็นสัททารมณ์และเป็นประเภทกุศล ซึ่งคนป่วยที่ฟังไม่จำเป็นต้องรู้เนื้อความ เสียงที่

เป็นกุศลนั้นก็สามารถเป็นปัจจัยก่อให้เกิดจิตที่เป็นกุศลขึ้นได้ เด็กที่ไม่รู้เดียงสาส่งเงินให้แม่ค้าขายขนม แม้เด็กจะไม่รู้ว่าที่ส่งให้เขานั้นเป็นอะไร แต่เมื่อเนื้อแท้มันเป็นเงินแล้ว ก็ต้องได้ขนมกินอยู่นั่นเอง เพราะเงินนั้นเป็นปัจจัยให้ได้ขนมกินฉันใด เรื่องของจิตนิยามในทางปรมัตถ์ก็ฉันนั้น เมื่ออารมณ์เป็นกุศลแล้ว จิตที่เป็นกุศลต้องเกิดโดยไม่จำเป็นว่า เจ้าตัวจะรู้หรือไม่มีข้อแตกต่างกันเพียงว่า ถ้ารู้ก็เป็นญาณสัมปยุตต์ถ้าไม่รู้ก็เป็นญาณวิปปยุตต์ แต่ก็คงเป็นฝ่ายกุศลอยู่นั่นเอง

คน จะ ตาย เมื่อ อารมณ์ ของ จุติจิต เป็น กุศล เช่น นี้แล้ว ปฏิสนธิจิตซึ่งเกิดติดต่อกันไปก็เป็นกุศล ซึ่งย่อมมีสุคติภูมิเป็นที่ไปในเบื้องหน้า ส่วนเรื่องที่เอาพระพุทธรูปมาตั้งให้เห็นนั้น ก็เป็นรูปารมณ์ที่เป็นกุศลเพราะพระพุทธรูปเป็นวัตถุแห่งกุศล สำหรับพุทธศาส-นิกชน เมื่อคนจะตายได้แลเห็น จุติจิตและปฏิสนธิจิตจึงเป็นกุศล ซึ่งย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้าดุจเดียวกัน

คติของโบราณ มีเหตุผลสอดคล้องต้องด้วยหลัก

ปรมัตถธรรมอยู่เช่นนี้ จะมีอะไรเล่าไปคัดค้านติเตียนทำลายของท่าน แท้จริงมันเป็นเรื่องป้องตนของเราต่างหากที่อาจเอื้อมไปติเตียนโดยไร้หลักฐานเช่นนี้ และเรื่องทำนองนี้ในพระไตรปิฎก มีตัวอย่างที่จะสาธกมาให้เห็นได้มากหลาย ผู้ที่ได้ศึกษาธรรมะให้ได้ความรู้ความเข้าใจถูกต้องจริง ๆ แล้ว เขาจะไม่แสดงวาทะอย่างนี้เลย

ยังเรื่องการอาบน้ำศพและเผาศพอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งคติโบราณมีอยู่ว่า เวลาจะอาบน้ำศพหรือเผาศพนั้นให้มะนะสิการในใจว่า "*สัพเพ สัตตา อะเวราโหนตุ*" ๓ ครั้งก่อนดังนี้ จะมีเหตุผลที่ควรประพฤติตามหรือไม่ ?

คำบาลีที่กล่าวมานี้ แปลเป็นใจความว่า "ขอสัตว์ทั้งหลาย จงอย่าได้มีเวรต่อกันเลย" เมื่อเพ่งอรรถแห่งคำเหล่านี้ ประกอบกับเหตุผลทางธรรมแล้วจะเห็นได้ว่า ส่องความถึงการขอขะมาโทษต่อผู้ตาย รวมทั้งตัวเองก็ให้อภัยโทษแก่ผู้ตายด้วย เพื่อมิให้มีเวรต่อกันและกัน เข้าหลักอะโหสิกรรมในพระอภิธรรม

หมวดกรรมะจะตุกะโดยตรง จึงไม่เป็นการสมควรที่เราจะทิ้งคติ์นั้นเสีย เพราะมีหลักธรรมรับรองอยู่ และเราควรจะน้อมใจขอขะมาโทษ และอภัยโทษให้แก่ผู้ตายไปในขณะนั้นด้วย

แต่ถ้าจะมะนะสิการต่อท้ายว่า *"อยัมปิ โข กาโย เอวังธัมโม เอวังภาวี เอวังอะนะตีโต"* ดังนี้เพิ่มขึ้นก็จะเป็นการดียิ่ง

คำบาลีที่กล่าวตอนหลังนี้ แปลเป็นใจความว่า "แม้กายของเรานี้ ก็มีความเป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา, จะต้องเป็นอย่างนี้, จะไม่พ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้"

การมะนะสิการทั้ง ๒ อย่างต่อกันดังกล่าวมานี้ จะว่าเป็นภาษาบาลีหรือภาษาไทยก็ได้ พึงเข้าใจเถิดว่า ถ้าท่านได้มะนะสิการข้อความท่อนหลังนี้ด้วยแล้ว ก็เป็นอันว่าขณะนั้น ท่านได้เจริญสติปัฏฐานด้วยแล้ว เพราะแนวปฏิบัติตามบาลีที่ยกมากล่าวนี้ เป็นพระพุทธวจนะ มีปรากฏอยู่ในสติปัฏฐานสูตร์ หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในนะวะสีวะถิกาบรรพะว่า *"โส อิมะเมวะ กายัง อุปสังหะระติ อยัมปิ โข*

กาโย เอวังธัมโม เอวังภาวี เอวังอะนะตีโต ฯลฯ" ดังนี้ หาใช่ข้าพเจ้าพูดเอาเองไม่

ขอท่านสาธุชนทั้งหลาย พึงใคร่ครวญดูว่า คติโบราณมีเหตุผลเพียงใด และเมื่อเสริมของท่านขึ้นจะเป็นการสมควรหรือไม่ก็แล้วแต่จะพิจารณาเห็น เพราะมีหลักฐานในพระสูตร์ปรากฏอยู่ดังนี้ การเจริญสติปัฏฐาน มีอานิสงส์อย่างไร แจ้งอยู่ในพระสูตร์นั้นแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องนำมากล่าวในที่นี้

ต่อจากนี้ ก็ถึงเนื้อหาเรื่องเวทัลลัง ฉบับปฐมฤกษ์ ซึ่งได้เขียนขึ้นถวายเป็นพุทธบูชา ต่อองค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ในวันวิสาขบุรณมี พระพุทธศักราช ๒๕๐๐ เพื่อให้ท่านสาธุชนทั้งหลาย ผู้มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ได้อ่านเป็นพุทธานุสรณ์ต่อไป

พระทิพย์ปริญญา

๑๑๖ ถนนสุริย์วงศ์ พระนคร

แก้คำผิด

หน้า	บรรทัด	คำผิด	คำถูก
ง	๑๘	ปัจจะโย	ปัจจโย
ฌ	๑๘	อุปสังหะระติ	อุปะสังหะระติ
๗	๑๗	ที่สติ	ที่มีสติ
๒๓	๑๑	ผู้ที่ที่จะ	ผู้ที่จะ
๒๔	๑๗	คดีธรรม แล้ว	คดีธรรมแล้ว
๒๘	๔	สติ จ	สติ จะ
๒๙	๑๖	ขององค์	ของพระองค์

เวทัลลัง

วันที่ ๑๓ พฤษภาคม พระพุทธศักราช ๒๕๐๐ เป็นอภิลักขิตสมัยอันสำคัญยิ่ง เพราะเป็นวันวิศาขาบุรณมีดิถีเพ็ญเดือน ๖ ซึ่งเป็นวาระดิถีคล้ายวันเสด็จดับขันธปรินิพพาน แห่งองค์สมเด็จพระบรมนายกอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระมหาสมณโคดม ซึ่งเป็นพระบรมศาสดาแห่งชาวเราพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ตลอดทั้งมวลทวยเทพยนิกรในสากลจักรวาฬ สมดังพระกฤษฎาภินิหารเนมิตกนามว่า "สตฺถา เทวมนุสฺสานํ" พระองค์เป็น บรม ศาสดา ของ เทพยดา และ มนุษย์ ทั้งหลายเป็นหลักฐานปรากฏอยู่แล้วนั้น ได้ล่วงมาบรรจบครบ ๒๕๐๐ ปีในปีนี้

วันนี้จึงเป็นวันสำคัญยิ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้หวนระลึกถึงวาระดิถีอันคล้ายคลึงกันเช่นนี้ เมื่อ ๒๕๐๐ ปีล่วงมาแล้วว่า เป็นวันที่พระองค์สมเด็จพระมหากรุณาสัมมาสัมพุทธเจ้า กำลังเสด็จบรรทมอยู่เหนือพระแท่น ใต้ร่มไม้รังทั้งคู่ ณ เมืองกุสินารา การบรรทมครั้งนี้เรียก

ว่าอนุฏฐานไสยา ซึ่งหมายความว่า เป็นการบรรทมครั้งสุดท้าย ซึ่งจะไม่ได้มีโอกาสเสด็จลุกขึ้นมาเทศนาโปรดเวไนยสัตว์อีกต่อไป เสมือนดวงสุริโยทัยจะลับแสงไปจากโลก อันยังมหาวิปปโยคอย่างแสนสาหัสให้เกิดขึ้นแก่พุทธบริษัททุกถ้วนหน้า

ท่านสาธุชนทั้งหลาย ในปัจฉิมยามแห่งราตรีซึ่งกาลเวลาที่จะดับขันธ์ ปรินิพพานใกล้เข้ามา ๆ อยู่ทุกวินาทีแล้วนั้น แม้พระอาการของพระองค์จะร่อแร่ จวนที่ลมอัสสาสะปัสสาสะจะขาดอยู่รอมร่อแล้ว พระองค์ผู้มีน้ำพระทัยผ่องแผ้วเปี่ยมไปด้วย พระมหา กรุณาในหมู่สัตว์ทั้งหลายยังอุตส่าห์เอื้อนพระโอฐประทาน พระโอวาทานุสาสนี พร่ำสอนเป็นครั้งสุดท้ายอีกว่า "*หันทะทานิ ภิกขเว อามันตยามิโว วยธัมมา สังขารา อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ*" ซึ่งมีใจความว่า "*ดูกรภิกษุทั้งหลาย จงคอยฟัง ณ บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลายให้ทราบว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังตนให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาทเถิด*"

พอสิ้นพระสุรเสียง พระเนตรก็หลับหับพระโอฐลงทันที พระพุทธวาจาดังกล่าวนี้ จึงเรียก ปัจฉิมวาจา ซึ่งหมายความว่า เป็นพระวาจาครั้งสุดท้ายของพระองค์ ที่ได้ทรงเปล่งออกเมื่อจวนจะสิ้นลมอัสสาสะปัสสาสะอยู่แล้ว

เมื่อระลึกถึงพระวาจาดังกล่าวมานี้ แม้ข้าพเจ้าเองในขณะที่เขียนมาถึงตรงนี้ ยังกลั้นน้ำตาไว้ไม่อยู่ เพราะจิตหวนไประลึกถึงพระองค์ว่า ช่างเต็มเปี่ยมไปด้วยพระมหากรุณาต่อสัตว์โลกอย่างเหลือล้น แม้พระชนม์จะดับอยู่รอมร่อแล้ว ก็ยังอุตส่าห์เอื้อนพระโอฐพร่ำสอนอยู่อีกเห็นปานนี้ ซึ่งในที่สุด จำต้องหยุดการเขียนไว้แค่นี้ เพราะรู้สึกตื้นตันขึ้นมาจนไม่สามารถจะเขียนได้เสียแล้ว

เพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งวันสำคัญเช่นนี้ เห็นสมควรที่จะได้อัญเชิญพระพุทธวาจาดังกล่าวนั้นมาบรรยายขยายความ เพื่อให้สาธุชนได้สดับและปฏิบัติตามสมควรแก่อัธยาศัย

พระวาจานี้ แม้พระองค์ตรัสไว้สั้น ๆ เป็นใจความ

สำคัญเพียง ๒ ประโยคคำพูดว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ประโยคหนึ่ง และว่า ท่านทั้งหลายจงยังตนให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด อีกประโยคหนึ่งเท่านี้ก็ดี ก็มีอรรถกว้างขวางกระเทือนทั่วพระไตรปิฎก แต่ในที่นี้จะขอสาธกมาพูดเฉพาะในวงแคบ เพื่อจะได้ถือเอาสาระมาปฏิบัติได้ง่าย ๆ สำหรับสาธุชนทุกชั้น พระวาจานี้กินความทั้งทางคดีโลกและคดีธรรม ตลอดถึง มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นธรรมส่วนสูง

ในส่วนคดีโลก ก็หมายถึงว่า สรรพสิ่งทั้งหลายแหล่ในสากลโลก พึงเข้าใจเถิดว่า ไม่มีอะไรเที่ยงแม้แต่สักอย่าง ล้วนแต่เมื่อเกิดเมื่อมีขึ้นแล้ว ย่อมมีความแปรผันสิ้นไป เสื่อมไปทั้งสิ้น เช่น มีทรัพย์ขึ้น ก็จะต้องมีวันเสื่อมทรัพย์ มียศ ก็จะต้องมีวันเสื่อมยศ มีคนสรรเสริญ ก็จะต้องมีคนนินทา มีสุข ก็จะต้องมีทุกข์ มีเกิด ก็จะต้องมีตายเป็นคู่กันอยู่เป็นธรรมดา จะยืนยงคงที่อยู่หามิได้ ดังนี้เป็นต้น อยู่ในข้อว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดานั้นเอง ใครจะร้องขออ้อนวอนด้วยเสียงอันหวานฉ่ำ หรือคุกคามบังคับว่า

"อย่าเกิด อย่าแก่ อย่าเจ็บ อย่าตายเลยดังนี้" หาได้ไม่ นอกจากอรหัตตผล

ข้อที่ว่า จงยังตนให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท หมายความว่ากะไร ? ก็คือให้ใช้สติควบคุมจิตใจไว้ เมื่อขึ้นก็อย่าเหิม เมื่อลงก็อย่าหู่ คือ อย่าแสดงอาการขึ้นลงไปตาม โดยต้องยึดหลักไว้ให้มั่นว่า เป็นของธรรมดาที่จะต้องเป็นอย่างนั้น คือเป็นวยธรรมา ดังที่พระองค์ตรัสไว้ ซึ่งตรงกับคำว่าเป็นอนิจจัง คือ ล้วนเป็นของไม่เที่ยงนั่นเอง คือ ไม่อยู่ในอำนาจใครจะฝืนได้ ซึ่งทั้งนี้ เหตุผลก็ขึ้นอยู่ที่กฎแห่งกรรม คือ เมื่อขึ้นจงระลึกไว้ว่า เป็นเพราะวิบากแห่งกุศลกรรม เมื่อลงจงระลึกไว้ว่า เป็นเพราะวิบากแห่งอกุศลกรรม ซึ่งเราเองได้เคยทำไว้ จะโทษใครไม่ได้ เป็นเรื่องของอนิจจัง

ท่านทั้งหลาย หากเราได้ใช้สติตรึงหลักธรรมดังกล่าวไว้ประจำใจ ถึงเวลาลงก็คงจะบรรเทาความเดือดเนื้อร้อนใจได้เป็นอย่างดี ไม่แสดงอาการหดหู่หงอยเหงาให้เป็นที่เย้ยหยันของผู้อื่น

ดังที่กล่าวมานี้ เป็นเรื่องของการใช้สติในทาง

ทมะ คือช่วยบังคับจิตใจไม่ให้เดือดร้อน แต่สตินี้ยังใช้ได้ในทางสัญญมะ โดยใช้เป็นเครื่องระวังคุ้มครองอีกด้วย คือ ไม่ว่าจะทำสิ่งใด พูดสิ่งใด คิดสิ่งใด ถ้าใช้สติเป็นเสมือนพี่เลี้ยงควบคุมอยู่ ย่อมจะเป็นเครื่องป้องกันความผิดพลาดบกพร่องได้ในทุกกรณี ไม่เลือกชั้นวรรณะและประเภทแห่งกิจการ จะเป็นชนชั้นกรรมาชีพที่ประกอบการทำมาหากินด้วยกำลังแรง ก็ดีหรือเป็นชั้นวิชาชีพที่กระทำกิจการใด ๆ โดยใช้วิชาเป็นเครื่องประกอบ ก็ดี ถ้าจะให้เป็นไปด้วยดีแล้ว ก็จำเป็นต้องใช้สตินี่แหละควบคุมอยู่เป็นนิจ จึงจะเกิดประโยชน์โสตถิผลสมปรารถนา และปลอดภัยด้วยประการทั้งปวง ดังจะเห็นได้ ที่มีป้ายตัวหนังสือโต ๆ ติดไว้ตามชุมทางที่สำคัญ ๆ ทั่วไปในเวลานี้ เขาเขียนไว้ว่า "ปมาโท มัจจุโน ปทัง" ซึ่งเป็นการเตือนผู้ขับรถตลอดจนผู้เดินข้ามถนน คำบาลีที่เขาเขียนไว้นี้ แปลเป็นใจความว่า "ความประมาทเป็นหนทางแห่งความตาย" ก็หมายความว่า จะขับรถก็ดี จะเดินข้ามถนนก็ดี ให้เป็นคนมีสติ คอยระวังอยู่ทุกเมื่อ และที่รถเมล์

สายจังหวัดชลบุรีมีเขียนติดประจำรถไว้ว่า ความคะนอง คือความพินาศ ความประมาทคือความตายนั้น ก็เป็นคติเตือนใจท่านองเดียวกันนี้ ซึ่งก็ตรงกับพระบัจฉิมวาจาที่ว่า *"อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ"* นั่นเอง มิใช่อื่นไกล

ยิ่งชนชั้นวิชาชีพแล้ว ยิ่งจำเป็นต้องมีสติให้รอบคอบขึ้นกว่า ให้สมกับวิชาชีพนั้น ๆ เช่นคนธรรมดาสามัญที่ช่วยผู้อื่นในการรักษาพยาบาลโรคภัยไข้เจ็บ ก็ใช้สติพอควร แต่ถ้าเป็นแพทย์แล้วต้องใช้สติมากขึ้นกว่าคนสามัญ นี่เป็นแง่ของกฎหมาย ซึ่งเมื่อรวมใจความแล้ว ก็อยู่ที่สตินั่นเอง

แม้นักเรียนนักศึกษาก็จำเป็นที่สุดที่จะต้องใช้สตินี้ควบคุมปัญญา เช่น เมื่อตอบปัญหาข้อสอบไล่เสร็จแล้ว ก็อย่าเพิ่งรีบส่งคำตอบ พึงหยุดพักเสียสักครู่หนึ่ง แล้วก็เอาคำตอบที่เขียนไว้นั้นมาพิจารณาใคร่ครวญเสียให้รอบคอบอีกชั้นหนึ่งก่อน ยิ่งหลายครั้งยิ่งดี แล้วจึงค่อยส่งให้กรรมการ ดังนี้ ก็จัดเข้าในพวกที่สติรอบคอบ

เมื่อพูดมาถึงตอนนี้ ก็นึกขึ้นได้ว่า มีกรณีอันสำคัญอยู่อย่างหนึ่งที่ควรนำมาพูดในที่นี้ คือ กรณีฆ่าตัว

ตาย ซึ่งได้สังเกตเห็นอยู่ในหนังสือพิมพ์เนืองๆ โดยมากเป็นกรณีที่เกิดจากรักไม่สมหวัง ๑ รักนั้นสมหวังแล้วแต่ได้แตกสลายไป ๑ จึงเป็นปัญหาที่ควรเอาใจใส่ว่า เพราะอะไร ? เมื่อคิดดูให้ดีแล้ว ก็จะเห็นได้ว่าเป็นเรื่องของการขาดสตินี่เอง ถ้าเขามีสติแล้ว เขาก็จะไม่ทำเช่นนั้นเลย คือถ้าเขามีสติระลึกได้ว่า ความรักนั้นก็ตกอยู่ในหลัก วยธัมมา ที่พระองค์ตรัสไว้ คือว่าจะต้องมีความแปรผัน กล่าวคือ มีความเสื่อมไปได้เป็นธรรมดา เป็นอนิจจัง คือเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน ถ้าได้อบรมสติไว้เสียให้มั่นคงดังเช่นว่ามานี้แล้ว แม้ความรักนั้นจะไม่สมหวัง หรือสมหวังแล้วแตกสลายไป จิตใจของเขาก็จะไม่เร่าร้อนถึงกับทำลายชีวิต เพราะสติที่ระลึกได้เช่นนั้นจะคุ้มครองไม่ให้เขาเป็นคนคิดสั้นเช่นนั้น เพราะเมื่อเห็นอยู่ว่า มันเป็นอนิจจังแล้ว ความยึดมั่นก็จะคลายตัว เมื่อเช่นนี้แล้ว ความคิดสั้นหุนหันพลันแล่นก็จะไม่เกิดขึ้น ตามกฎเกณฑ์แห่งสภาวธรรม เพราะความคิดสั้นหุนหันพลันแล่นทำลายชีวิตเช่นนั้น เป็นเรื่องของโทษมูลจิตที่ประกอบด้วย

โมหะเป็นเจ้าเรือน อันสตินั้นเป็นคุณธรรมคู่ปราบของโมหะโดยตรง ถ้าสติเกิดขึ้นแล้ว ก็ปราบโมหะไม่ให้เกิดได้ ขาดสติเมื่อใด โมหะก็เกิดเมื่อนั้น เสมือนหนึ่งตอไม้ที่ลิงจะนั่งได้เฉพาะตัวเดียว ถ้าลิงตัวเผือกขึ้นไปนั่งเสียก่อนแล้ว ลิงตัวดำก็ขึ้นไปนั่งไม่ได้ ตัวเผือกลงเมื่อใด ตัวดำก็ได้โอกาสขึ้นมาแทนที่ ซึ่งหมายความว่า เมื่อมีสติอยู่ ขณะนั้น โมหะก็เกิดไม่ได้ ฉะนั้นในการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นปฏิปทาส่วนสูง สมเด็จพระบรมศาสดาจึงได้วางสติปัฏฐาน ๔ ไว้เป็นหลัก ดังจะกล่าวต่อไปข้างหน้า

แต่ถ้าเพียงเท่าที่กล่าว ยังไม่พอแก่การที่จะระวังแล้ว พึงระลึกเหตุผลทบทวนหน้าหลังว่า ชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์นี้มิใช่เกิดมาได้โดยง่าย คือ จะต้องเป็นผู้ที่ได้เคยทำกุศลไว้จึงจะเกิดมาเป็นมนุษย์ได้ ซึ่งเป็นการยากแสนยาก ทั้งกว่าจะโตเป็นตัวขึ้นมาได้ ก็ต้องเป็นภาระหนักให้มารดา บิดา ต้องลำบากตรากตรำฟูมฟักรักษาและเสียเงินทองให้การศึกษามามากมาย เมื่อเกิดมาและได้รักษาตัวมาจนโต และมีวิทยฐานะขนาดนี้ ๆ

แล้ว ถ้าหากมีชีวิตอยู่ต่อไป อาจจะมีความรุ่งโรจน์เป็นเอนกประการ ควรละหรือที่จะเอาชีวิตมาทำลายเสียด้วยเรื่องรัก ซึ่งเป็นเรื่องขี้ปะติ๋วเช่นนี้ ก็จะเห็นขึ้นมาได้ว่า *นี่เรื่องเล็ก* ไม่คู่ควรกับชีวิตอันมีค่าของเรา ถ้าเรามีชีวิตอยู่ต่อไปเรื่องรักนี้ก็จะต้องมีได้อีก ไม่ใช่ว่าจะหมดเพียงเท่านี้ ทั้งอาจจะดีกว่านี้เสียอีกก็ยังได้ และควรใคร่ครวญให้กว้างขวางออกไปถึงว่า มารดาบิดา ซึ่งเป็นผู้มีอุปการะคุณอย่างล้นเหลือแก่เรานั้นมีค่าสูงกว่าคู่รักเป็นไหน ๆ ถ้าเรามีชีวิตอยู่ก็จะมีโอกาสได้สนองคุณท่าน อันจะเป็นคุณงามความดีของเรามิใช่น้อย ควรหรือที่เราจะเอาเรื่องเล็ก ๆ ซึ่งมาจากอำนาจฝ่ายต่ำอันไร้สาระเช่นนี้มาทำลายคุณ งามความดีของเราเสีย หากระลึกได้อยู่อย่างนี้ เมื่อแรกเริ่มรักก็ดี หรือเมื่อได้สมรักแล้วก็ดี ก็จะทำให้เป็นคนใจมั่นคง ไม่หุนหันพลันแล่นดังกล่าวมา ซึ่งเป็นอุบายอย่างหนึ่งที่จะก่อให้เกิดสติได้ เข้าหลักธรรมที่ว่า สติเนปักกาคือสติที่รู้จักรักษาตัวรอดนั่นแล

อนึ่ง คำว่าตัวของตัวเอง สมัยนี้ฟังดูออกจะมี

พูดกันหนาหูว่า คนเราต้องให้เป็นตัวของตัวเอง ดูออกจะเป็นโรคระบาดซึ่งได้เชื้อแพร่มาจากคำว่า *เสรี* นั่นกระมัง แม้ในสถาบันบางแห่งผู้ใหญ่ก็ชอบพูดแก่ผู้ที่มาเคารพในบางกรณี จึงน่าจะได้พิเคราะห์กันเสียสักที่ว่า คำที่ว่านี้ หมายความแค่ไหน และรากฐานของคำนี้มาจากอะไร เพราะคำนี้ออกจะเฟ้ออยู่สักหน่อยในสมัยนี้ จนเป็นเหตุให้เยาวชนทั้งหลายไม่ใคร่เอื้อเฟื้อต่อการสั่งสอนตักเตือนของมารดา บิดา และครูบาอาจารย์ เฉพาะอย่างยิ่ง ในกรณีที่เกี่ยวข้องด้วยเรื่องรักๆ ของพวกหนุ่ม ๆ สาว ๆ แล้ว มักจะยกเอาคำนี้ขึ้นโต้แย้งมารดา บิดา ที่หวังดีต่อตัวว่า ไม่ใช่กิจที่ผู้ใหญ่จะเข้ามายุ่ง ถ้าผู้ใดปล่อยให้ผู้ใหญ่จัดแจงแล้ว หาว่าผู้นั้นไม่ใช่เป็นตัวของตัว เรื่องเช่นนี้ เป็นผู้ชายก็ทำเนา ถ้าเป็นหญิงแล้วอันตรายมาก เพราะเป็นฝ่ายที่จะได้รับภาระถึงคั่นอันตราย ที่ต้อง เสี่ยงด้วย ชีวิตในบั้นปลาย ผู้หญิงจึงควรเป็นผู้มีสติให้รอบคอบมั่นคงเป็นทวีคูณ

แท้จริงคำว่า คนต้องให้เป็นตัวของตัวนี้ ก็มีคำแปลที่ใช้กันอยู่ทั่ว ๆ ไปในเวลานี้ ตรงกับ อรรถ อยู่แล้ว

แต่มักมองข้ามกันเลยธงไปเสีย คำว่า เป็นตัวของตัวนี้ มีความหมายตรงกับที่พูดว่า จงสร้างตนเองนั่นแหละ คือว่า เกิดเป็นคนอย่าทนงตนว่า ฉันมีมารดา บิดาที่ รุ่มรวย มีญาติพี่น้องที่จะพึ่งพาอาศัยได้มาก การเล่าเรียนศึกษาจึงไม่ใคร่เอาใจใส่ และไม่คิดอ่านประกอบอาชีพอันใดให้เป็นหลักฐานเป็นส่วนตัว เช่นนี้เป็นต้น ใช้ไม่ได้

คำว่า จงเป็นตัวของตัวนี้ เมื่อว่าโดยภาษาพระฯ ก็ตรงกับคำว่า "อัตตา หิ อัตตโน นาโถ" ซึ่งแปลว่า ตนนั่นแหละเป็นที่พึ่งของตน ซึ่งในทางคดีโลกหมายความว่า เกิดเป็นคน ต้องคิดสร้างตนเองอย่าหมายพึ่งผู้อื่น ในทางคดีธรรม ก็หมายถึงการปฏิบัติเพื่อมรรคผล นิพพาน ซึ่งพระบรมศาสดาจารย์ตรัสไว้ว่า ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง มีบางคนลากเอาศัพท์ว่า อัตตมนามาใช้ตีความหมายว่า ได้แก่คำที่ว่า เป็นตัวของตัวก็มีซึ่งเป็นการผิดอย่างหน้ามือเป็นหลังมือทีเดียว เพราะคำว่า อัตตมนา ไม่ได้มีความหมายเช่นนี้ คำว่าอัตตมนานี้ แท้จริง แปลว่ามีใจชื่นบาน ซึ่งตรงกับหลักพระอภิ-

ธรรมว่า คือ โสมนัสสสหคตจิต และคำนี้มีอยู่ในท้ายพระสูตรทั่ว ๆ ไป ในเมื่อจบพระสัทธรรมเทศนาแต่ละเรื่อง

เมื่อเช่นนี้ ก็เป็นอันว่า คำว่า จงเป็นตัวของตัวนี้ มีความหมายเท่าที่กล่าวมาแล้วเท่านั้น แต่หากตีความหมายกันกว้างขวางเกินขอบเขตไป จึงเป็นผลปรากฏให้เยาวชนเข้าใจผิดเหลิงตามกันไปหมด ซึ่งเป็นผลเสียหายมาก ดังที่เห็นปรากฏอยู่เนือง ๆ ในสมัยนี้ว่า ประเดี๋ยวที่นั่นกินยาตาย ประเดี๋ยวที่นี่กินยาตาย มูลเหตุเกิดจากอะไร ? เมื่อใคร่ครวญดูให้ดีแล้ว จะเห็นได้ว่า เพราะเป็นตัวของตัวเองจนเกินไปนี้เอง จึงเป็นเหตุให้ขาดสติแล้วถลำรัก อกหักอยู่เนือง ๆ

อันการเลือกคู่ครองนั้น เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับส่วนตัวอยู่เหมือนกันก็จริงอยู่ แต่หลักทั่วไปมีอยู่ว่า ความเห็นคน ๆ เดียว ย่อมมีน้ำหนักสู้ความเห็นข้างมากไม่ได้ ฉะนั้น ถ้าปล่อยโอกาสหรือให้โอกาสมารดาบิดา มีส่วนร่วมในการวินิจฉัยด้วย จะมีทางผิดพลาดน้อยกว่า เพราะท่านย่อมมีหูตายาวดีว่า ทั้งเป็นตาที่

แจ่มใสเต็มไปด้วยความเมตตาปราณี และมีสติรอบครอบมากกว่า ส่วนตัวเองนั้นได้เห็นโลกในระยะสั้นกว่าท่าน หูตาจึงไม่ยาวไปกว่าท่านได้ ทั้งยังเป็นหูตาที่ไม่แจ่มใสเสียอีกด้วย เพราะมีผงธุลี คือ ราคะ โมหะ เข้ามาครอบงำอยู่ แม้ยังไม่ถึงขนาดมืดทีเดียว ก็จะต้องฝ้าฟางกว่าหูตามารดา บิดา โดยไม่มีปัญหา จึงใคร่ขอฝากข้อคิดนี้ไว้เป็นกำนัลแก่หนุ่มสาวทั้งหลาย เพื่อช่วยให้เป็นรากฐาน แห่งการที่จะ ปฏิบัติตนให้ เป็นคนมีสติดังกล่าวมา

เมื่อพูดถึงเรื่องปัญหาชีวิตตามธรรมดาแล้ว ก็มีอยู่ ๒ ข้อที่เป็นปัญหาสำคัญ คือ ๑ การสร้างตนให้มีหลักฐาน ๒ การมีครอบครัว

ในปัญหา ๒ ข้อนี้ เท่าที่ได้สังเกตมา เห็นว่าชาวจีนโดยมาก มักปฏิบัติไปตามลำดับปัญหานี้ คือ เขามักปฏิบัติตามข้อ ๑ ก่อน แล้วจึงจะผ่านไปถึงปัญหาข้อ ๒ และในปัญหา ๒ ข้อนี้ เขามักปล่อยให้เป็นภาระของมารดา บิดา แม้ชาวไทยบางคนที่ปฏิบัติอย่างนี้ก็มีเหมือนกัน ซึ่งน่าสังเกตไว้ว่า นี้ก็เป็นเหตุหนึ่งที่เป็น

รากฐานทำให้ชีวิตสมรสเป็นไปโดยราบรื่น อันจัดอยู่ในประเภทแห่งบุคคลที่มีสติรอบคอบเหมือนกัน

อนึ่ง ขอให้คิดดูให้ดีเถิดว่า เมื่อเราฆ่าตัวตายด้วยเรื่องเล็กและไร้สาระ และเป็นเรื่องของอำนาจฝ่ายต่ำดังกล่าวมาข้างต้น คนทั้งหลายเขาจะสรรเสริญว่าดีหรือ ? ไม่มีเลย อย่างดีที่สุดที่เขาจะพูดก็เพียงว่า "โธ่ ไม่น่าจะเป็นคนคิดสั้นอย่างนี้เลย" เป็นคำตำหนิติเตียนว่าเป็นคนมีความคิดสั้นนั่นเอง ซึ่งหมายความว่าไม่ใช่คนดิบคนดีอะไร

ยิ่งกว่านั้น คำว่า *แพ้* กับคำว่า *ชนะ* ๒ คำนี้ ทุก ๆ คนรวมทั้งตัวเราด้วย ก็นิยมชมชอบคำว่า *ชนะ* ส่วนคำว่า *แพ้* นั้น แม้แต่เด็กเล็ก ๆ ก็ไม่ปรารถนาจะได้ยิน แม้ในทางธรรมท่านก็สรรเสริญคนชนะใจตัวเองในที่ทุกสถานว่า เป็นคนดี อันการฆ่าตัวตายนี้ ท่านจัดว่าอยู่ในพวก *แพ้* คือ หมายความว่า แพ้อำนาจฝ่ายต่ำ ซึ่งจัดว่าเป็นคนโง่เขลาที่สุด ผู้ที่มีสติข่มอำนาจฝ่ายต่ำไว้ได้ ท่านจัดว่าเป็นคนชนะ ฉะนั้นการที่เราฆ่าตัวตายนี้จึงตกอยู่ในจำพวกคนแพ้ จงคิดดูเถิดว่า ดีหรือ ?

ได้กล่าวมาแล้วว่า คำว่า *แพ้* นี้ แม้ตัวเราเองก็ไม่ปรารถนาได้ยิน ไฉนเราจะทำตัวให้ถูกเขาตราหน้าว่าเป็นคนแพ้ ทั้งในทางโลกและทางธรรมเช่นนี้ เยาวชนทั้งหลายของจงพยายามบำเพ็ญตนให้เป็น*คนชนะ*เถิด คือให้เอาชนะอำนาจฝ่ายต่ำด้วยสติ ดังที่พระบรมศาสดาตรัสเตือนไว้นี้แล

ในที่สุดนี้ ขอให้สำเนียกไว้อีกอย่างหนึ่งว่า รักมีความหมายตรงกับคำบาลีว่า ราคะ หากแต่เสียงสั้นยาวต่างกันเท่านั้น แต่ความหมายก็เป็นอันเดียวกัน หมายความสั้นๆ เฉพาะในกรณีดังกล่าวมานี้ว่าคือ*ความติดใจระหว่างเพศ* ซึ่งเป็นโรคชนิดหนึ่ง ที่ต้องเกิดแก่ทุก ๆ คนเมื่อย่างเข้าวัยหนุ่มสาว จะมียกเว้นก็แต่พระอนาคามี และ พระอรหันต์เท่านั้น ซึ่งพระอนาคามีนั้นท่านจำกัดไว้ว่าเฉพาะกามราคะโดยตรง ดังนี้ จะเห็นได้ว่า รักนี้ เป็นเสมือนโรคร้ายชนิดหนึ่งที่ระบาดไปทั่ว ระยะแรกที่โรคร้ายชนิดนี้ จะเริ่มเกิด มักอยู่ในระยะอายุ ๑๔-๑๕ ปี ฉะนั้นจึงควรรู้ไว้เสีย หากโรคนี้เกิดขึ้น ยาขนานเอกที่จะใช้ตั้งแต่ระยะป้องกันชั้นต้น และระยะ

แก้ไขในขั้นต่อๆ ไปก็คือ *สติ* ใช้สตินี่แหละตริตรึกตาม เหตุผลดังกล่าวมา อย่าประมาท ดังที่พระบรมศาสดา ตรัสเตือนไว้ว่า *อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ* นั้น ก็จะ พาตนให้ผ่านพ้นภยันตรายต่างๆได้ และสมตามนัยแห่ง ภาษิตในปถม ก. กา. ว่า สติเป็นหางเสือ ถือท้ายเรือ ไว้ให้เที่ยง ฯลฯ หรือที่คำโบราณพูดเป็นคติไว้ว่า เกิด เป็นลูกผู้หญิงต้องพกหิน อย่าพกนุ่น ก็หมายถึงว่า ให้ ใช้สติควบคุมใจไว้ให้หนักแน่นนั่นเอง

ไหน ๆ ก็ได้พูดถึงเรื่องว่า รักเป็นโรคชนิดหนึ่ง ซึ่งจะป้องกันและรักษาได้ก็ด้วยสติดังกล่าวมา จึงขอ กล่าวเพิ่มเติมอีกนิดว่า เราควรพิเคราะห์ว่า โรคนี้มี สมุฏฐานมาจากอะไร เพราะตามตำราแพทย์กล่าวไว้ว่า อันธรรมดาโรคย่อมมีสมุฏฐาน แพทย์ใดไม่รู้สมุฏฐาน โรคที่ท่านวางไว้ในคัมภีร์แพทย์ ก็ไม่อาจที่จะรักษาโรค นั้นโดยวิธีอันถูกต้องได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในตำรา แพทยศาสตร์ว่า "รู้เกร็ดมักลานตา หลงละเลิงหยิบ ลักลอย รู้คัมภีร์รู้จักโรค รู้เกร็ดเหมือนรู้ฝอย"

[๒]

อันโรครักนี้ สมุฏฐานก็เกิดจากกามคุณารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ ๕ อย่างนี้ แม้แต่อย่างหนึ่งอย่างใด มากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย จึงแล่นเข้าสู่ใจ ก่อให้เกิดปริยุฏฐานกิเลศ เป็นโรคลุกลามขึ้น ซึ่งในทางวินัยของพระจักต้องใช้สติสังวรศีลคอยป้องกันไว้ ตามนัยที่พระองค์ตรัสแก่พระอานนท์ซึ่งทูลถามในตอนใกล้ปรินิพพานว่า "ภิกษุจะพึงปฏิบัติในสตรีภาพอย่างไร" พระองค์ตรัสว่า "การไม่ดู ไม่เห็นเสียได้เป็นการดี ถ้ามีการจำเป็นต้องดู ต้องเห็นอยู่ การไม่เจรจาด้วยเป็นการดี ถ้าต้องมีการเจรจาด้วย ก็พึงตั้งสติไว้ อย่าให้แปรปรวนไปด้วยอำนาจดำฤษณา และอาการวาจาที่ละเมิดของสมณะได้"

แต่สำหรับคฤหัสถ์หาจำเป็นถึงเช่นนั้นไม่ เป็นแต่ให้รู้หลักไว้ เพื่อเป็นเครื่องประกอบการพิจารณาสมุฏฐานโรคและให้รู้ว่าอะไรเป็นยาแก้โรค ก็พอจะเป็นเครื่องช่วยตัวได้ แต่ว่าสมุฏฐานโรคทั้ง ๕ ดังกล่าวมานั้น จะขอนำมาพูดในที่นี้เฉพาะสมุฏฐานที่ร้ายแรง

คือ โผฏฐัพพะ และจะพูดในวงแคบแต่เฉพาะสัมผัสทางกาย และโดยเฉพาะกรณีที่เป็นจุดระเบิดอันสำคัญที่จะก่อให้โรคนี้ลุกลามอย่างร้ายกาจ

อันสมุฏฐาน หรือ เชื้อโรคระบาดชนิดร้ายแรงที่ว่านี้ ก็ได้แก่การเกาะมือโอบหลังกันเดินวนเวียนอยู่บนฟลอร์ในที่สาธารณสถานต่าง ๆ ที่นิยมกันว่า เป็นสังคมชั้นสูงอยู่ทุกวันนี้นั่นเอง ซึ่งเป็นเชื้อโรคที่แพร่มาจากโลกซีกตะวันตก จะเรียกว่า วัฒนธรรมหรือหายนธรรม ก็ยังก้ำกึ่งกันอยู่ในระหว่างความเห็นที่ย่อมจะมีต่าง ๆ กัน แต่ข้าพเจ้าจำได้ว่า เมื่อ ๔๐ ปีเศษมานี้ ซึ่งเป็นระยะที่เชื้อโรคร้ายนี้แพร่เข้ามาสู่ประเทศไทยใหม่ ๆ พวกหนังสือพิมพ์สมัยนั้นได้พากันค่อนขอดต่าง ๆ นา ๆ ว่าไม่เหมาะ ถึงกับนำข่าวในหนังสือพิมพ์ฝรั่งมาอ้างเป็นพยานยืนยันว่า แม้ชาวตะวันตกเองก็เคยถูกโป๊ปของเขาตำหนิติเตียนว่า "อันลักษณะที่หญิงชายโอบร่างกันซัดไปส่ายมาอยู่บนฟลอร์นั้น ไม่ผิดอะไรกันกับลักษณะที่หญิงชายนอนพลอดพร่ำกันบนโซฟา ซึ่งต่างกันนิดเดียวแต่เพียงว่าไม่มีดนตรีประกอบเท่านั้น"

ที่ยกมากล่าวนี้ เพื่อเป็นแนวทางให้ท่านผู้เป็นมารดา บิดา ของเยาวชนรุ่นหลัง ๆ จะได้นำไปใคร่ครวญดูว่า แม้นักปราชญ์ของฝรั่งเองเขายังติเตียนฉะนั้นที่ข้าพเจ้ากล่าวว่า เป็นเชื้อโรคร้ายชนิดหนึ่งนั้นจะควรรับฟังไว้พิจารณาเพียงไรหรือไม่ แต่สำหรับความเห็นข้าพเจ้านั้น ข้าพเจ้ารับว่าข้าพเจ้าเห็นพ้องด้วยกับความเห็นของโป๊ปดังกล่าวมา โดยอาศัยหลักใน ปฏิจจ สมุปบาท ธรรม ที่พระ บรม ศาสดา ตรัส ไว้ว่า "ผัสสปัจจยา เวทนา เวทนาปัจจยา ตัณหา ฯ ล ฯ" ซึ่งมีใจความว่า ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา แล้วเวทนาก็เป็นปัจจัยให้ตัณหาเกิดต่อกันไป ฯ ล ฯ ซึ่งเป็นหลักแห่งสภาวธรรมโดยตรงว่า เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็จะต้องเป็นดังนั้นต่อ ๆ กันไป เป็นความจริงที่ใครจะคัดค้านไม่ได้ คำว่า ตัณหา ในที่นี้หมายเอาเฉพาะกามราคะนั้นเอง ฉะนั้น ที่นักเต้นรำบางคนถูกเพื่อนฝูงซักถามถึงความรู้สึก ก็ตอบไปอย่างแกน ๆ ว่า เป็นเรื่องของศิลปนั้น ก็จะเห็นได้ว่า ใช้คำตอบอย่างโวหารนักการทูตกระนั้นเอง แต่สำหรับข้าพเจ้านั้น เมื่อยัง

อยู่ในวัยหนุ่มก็เคยผ่านศิลปเหล่านี้กับเขามาเหมือนกัน โดยมีครูสอนอย่างจริงจัง และได้เคยออกโรงมาแล้วหลายแห่ง เช่น สวนอำพร เป็นต้น จึงอาจพูดได้เต็มปากว่า เป็นสมุฏฐานหรือเชื้อโรคร้ายดังกล่าวมา เพราะข้อเท็จจริงได้ประจักษ์แก่ตัวเองมาแล้ว ในที่สุดนี้จึงขอเตือนมารดาบิดาของเยาวชนทั้งหลายว่า ถ้าพยายามอบรมสั่งสอนกุลบุตรกุลธิดาที่ยังเยาว์วัยให้ห่างไกลจากสังคมประเภทนี้สุดที่จะไกลได้ เป็นการดีที่สุด

ข้าพเจ้า ได้ส่ง บท ความ เรื่อง นี้ให้ คุณ สงวน วรรณเฟื่องเพ็ชร์ อ่านดูแล้ว โดยมีจุดประสงค์ว่า นอกจากจะให้เป็น เครื่อง นำทางใน อันจะ แนะทาง ธรรมให้แก่เธอในยามป่วยแล้ว อยากจะฟังแง่คิดของเธอด้วยว่าจะมีความ เห็นอย่างไรใน เรื่องที่ ข้าพเจ้า เขียนพัวพันไปถึงภาวะแห่งสตรีเช่นนี้ เพราะเธอเป็นกุลสตรีชั้นผู้นำอยู่ในวงสังคมอย่างกว้างขวาง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ แต่ก็ไม่ผิดหวัง เธอได้พูดออกมาว่า "อันความเสียหายของสตรีนั้น อยู่ที่สิ่งแวดล้อมเป็นมูลฐาน"

แม้จะเป็นคำพูดอย่างภาษาไทยดาด ๆ คำพูดนี้ก็กว้างขวางมาก และกินความถึงกรณีที่ข้าพเจ้ายกขึ้นมากล่าวในบทความนี้ด้วย จึงเป็นอันว่า ข้าพเจ้าพ้นจากข้อตำหนิว่า พูดรุ่มร่ามซึ่งข้าพเจ้าหวั่นอยู่เหมือนกัน เพราะเธอกับข้าพเจ้านั้นสิ่งใดที่เธอไม่เห็นด้วยแล้วเธอก็เคยขัดคอตรง ๆ ไม่มีอ้อมค้อม เหมือนคนทั้งหลาย

คำว่า *สิ่งแวดล้อม* ของเธอนี้ ถ้าจะลากเข้าวัดก็ตรงกับคำว่า *เสวนะ* หมายถึงการคบค้าสมาคมอย่างใกล้ชิด ถึงขนาดที่จะดึงดูดนิสัยใจคอและความประพฤติให้คล้อยตามกันไปได้ ซึ่งตรงกับพระพุทธวจนะว่า "*อะเสวนา จะ พาลานัง*" ซึ่งแปลว่า การไม่คบคนพาลนั้นเป็นมงคล อันส่องความว่า การคบคนพาลไม่เป็นมงคลนั้นเอง คำว่า *คนพาล* มีความหมายกว้างไม่เฉพาะแต่กุ๊ยตามถนน แต่มีความหมายตลอดถึงชนทุกชั้นไม่เลือกว่าใคร ถ้าเป็นผู้มีนิสัยใจคอสกปรกและมีความประพฤติไม่ดีไม่งามแล้ว ก็อยู่ในความหมายแห่งคำว่า *คนพาล* ทั้งนั้น

ฉะนั้น กุลสตรีทั้งหลาย จะคบค้าสมาคมกับผู้ใด พึงใช้สติให้รอบคอบว่าจะต้องด้วยลักษณะดังกล่าวมานี้หรือไม่ และจะสมควรคบแค่ไหนจงสังวรณ์ให้รอบคอบ อย่าปล่อยใจให้เป็นตัวของตัวเองจนเกินไป ก็จะเป็นทางหลีกเลี่ยงความเดือดร้อนเสียหายต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้นได้

ที่ข้าพเจ้านำเรื่องเช่นนี้มาเขียนไว้ในที่นี้ ก็โดยเห็นว่าจะเป็นเสมือนคนที่เดินทางไปก่อน ได้พบปะว่าที่ไหนมีเสือร้าย ที่ไหนมีจรเข้ร้าย ก็บอกกล่าวไว้ให้คนที่จะเดินไปทางนั้นที่หลังทราบ เป็นการเตือนสติไว้เพื่อความปลอดภัยของผู้ที่ที่จะเดินทางไปทีหลังเท่านั้น หาใช่จะตั้งตัวเป็นศาสตราจารย์แต่อย่างไรไม่ เพียงแต่เป็นการสกิดให้ระวังไว้ว่า เรื่องที่ว่านี้เป็นสมุฏฐานของโรคร้ายดังกล่าวมา อันจะเป็นเหตุให้ขาดสติได้

ดังที่ได้ยกขึ้นกล่าวมาแล้วโดยประการต่าง ๆ นี้ ก็จะเห็นได้แล้วว่า สตินี้เป็นคุณธรรมอันล้ำเลิศ ซึ่งทุกคนจะต้องอบรมให้มีในตัวและในทุกกรณี ให้ควบคู่กันไปกับปัญญา เพื่อให้พ้นจากคำพังเพยที่ว่า

"ปัญญาท่วมหัว เอาตัวไม่รอด" ดังที่เคยได้ยินผู้ใหญ่ท่านว่าอยู่เนืองๆ นั้น แม้ในบาลีปเทศแห่งอื่นก็กล่าวยืนยันอยู่ว่า "*สติ สัพพัตถ ปัตถิยา*" ซึ่งแปลว่า สติเป็นของที่จำปรารถนาในที่ทั้งปวง ก็หมายความถึงว่า จะทำ จะพูด จะคิดสิ่งใด ต้องให้มีสติกำกับทุกเมื่อ สมตามนัยแห่งพระปัจฉิมวาจาที่ว่า "*อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ*" ดังที่ได้อัญเชิญมากล่าวไว้ข้างต้นนี้เอง

พึงเข้าใจเถิดว่า คำว่า "*อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ*" ก็ดี "*สติ สัพพัตถ ปัตถิยา*" ก็ดี "*ปมาโท มัจจุโน ปทัง*" ก็ดี ล้วนเป็นพระพุทธวจนะที่ส่องความถึงกัน ซึ่งรวมเป็นใจความก็ประสงค์ให้เป็นคนมีสติเท่านั้น มิใช่อื่นไกล

สติ หมายความว่ากระไร ? เมื่อจะพูดให้เข้าใจกันได้อย่างง่ายๆ ก็คือ ความรอบคอบนั้นเอง แต่ถ้าจะพูดอย่างกว้างขวางลึกซึ้ง ให้กินทั่วไปทั้งในคดีโลกและคดีธรรม แล้วก็ต้องยกหลักพระอภิธรรมเป็นมาตรฐาน ซึ่งท่านวางหลักไว้ว่า สติ นั้น แปลตาม

ศัพท์ว่า ความระลึก แต่กินความเพียงไรนั้น มีหลักเกณฑ์วางไว้ในบาลีดังนี้ คือ

๑. อปิลาปนลักขณา มีการระลึกได้ในอารมณ์อยู่เนือง ๆ เป็นลักษณะ (คือไม่ประมาท)

๒. อสัมโมสรสา มีการไม่หลงลืมเป็นรส (ซึ่งในที่นี้หมายถึงกิจ คือหน้าที่)

๓. อารักขปัจจุปัฏฐานา มีการรักษาไว้ซึ่งอารมณ์เป็นปรากฏการ (คือผล)

๔. ถิรสัญญาปทัฏฐานา มีการจำได้แม่นยำเป็นปทัฏฐาน (หมายถึงเหตุอันใกล้ที่จะให้เกิดสติ)

นี่แหละ เป็น หลักเกณฑ์ ตามความ หมาย ของ คำว่า สติ ซึ่งเป็นโสภณเจตสิกในพระอภิธรรม ย่อมกินความลึกซึ้งกว้างขวางครอบทั่วทุกกรณี ทั้งในคดีโลกคดีธรรม

คำว่า ประมาท คืออะไร ? คำว่าประมาทก็คือ ความเลินเล่อเผลอตัว คือ เป็นคนปราศจากสตินั่นเอง ซึ่งตรงกันข้ามกับคำว่า ไม่ประมาท ซึ่งหมายความว่าเป็นคนมีสติ ดังที่พระอรรถกถาจารย์ท่านให้วิเคราะห์

ศัพท์อธิบายไว้ให้เข้ากันกับพระอภิธรรมว่า *"สติยา อวิปปวาโส อัปปมาโท นามะ"* ซึ่งแปลว่า การไม่อยู่ปราศจากสติ ชื่อว่าความไม่ประมาท ในทางกลับกัน จึงส่องความให้เห็นว่า การอยู่ปราศจากสติก็คือความประมาท *"เย ปมัตตา ยถา มตา"* ท่านว่าคนประมาทเหมือนคนที่ตายแล้ว เป็นคติเตือนใจอยู่ฉะนั้น จึงเป็นอันได้ความว่า คนไม่ประมาทก็คือคนที่มีสติ

สตินี้ เมื่อนำไปใช้ในทางคดีธรรมทั่วๆไป ท่านเติมคำว่า *"สัมมา"* ลงข้างหน้าดังตัวอย่างที่จะเห็นได้ซึ่งปรากฏอยู่ในองค์อริยมรรค ๘ ที่ใช้ว่า *สัมมาสติ* นั้น ก็คือสติเจตสิกในจำพวกโสภณเจตสิก ๒๕ นั้นเองที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า *สัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ ฯ ล ฯ* อันมีปรากฏอยู่ในพระอภิธรรม

ต่อไปนี้จักกล่าวถึงสติในทางคดีธรรมบ้าง เพราะในทางคดีโลกได้กล่าวมาแล้ว

คำว่า *"สัมมาสติ"* ในองค์อริยมรรค ๘ นั้น ท่านแก้ไว้ว่า หมายถึงสติปัฏฐาน ๔ ที่ว่าสติปัฏฐาน ๔ นี้

คืออะไร ? สติปัฏฐาน ๔ ก็คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน ๔ นี้ สมเด็จพระบรมศาสดาตรัสไว้ในสติปัฏฐานสูตร์ ซึ่งเป็นพระสูตรที่รวมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นทางบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ไว้อย่างครบถ้วน

แต่องค์ธรรมที่เป็นเสมือนตัวจักร์สำคัญ ที่จะให้การปฏิบัติวิปัสสนาตามแบบในสติปัฏฐานสูตร์ ลุล่วงสมดังความมุ่งหมายนั้น พระองค์ได้วางหลักไว้ในเบื้องต้นแห่งพระสูตร์นี้ ๓ อย่างว่า "*อาตาปี สัมปชาโน สติมา ฯ*" ซึ่งแปลว่า ความเพียร ๑ ปัญญา ๑ สติ ๑ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องยึดเป็นหลักในการที่จะปฏิบัติวิปัสสนานี้

ในบรรดาธรรม ๓ อย่างดังกล่าวมานี้ สติ นั่นแหละเป็นตัวสำคัญที่จะควบคุมความเพียรและปัญญา ให้เป็น

ไปโดยถูกทางและสม่ำเสมอ ไม่ให้ขาดไม่ให้เกิน ฉะนั้น คำว่า สติปัฏฐาน พระอรรถกถาจารย์ท่านจึงตั้งวิเคราะห์ศัพท์จำกัดความไว้ในอรรถกถาสติปัฏฐานสูตร์ว่า *"สติ จ สา ปัฏฐานญฺจาติ สติปัฏฐานํ"* ซึ่งแปลตรงตามหลักไวยากรณ์ว่า สตินั้นแหละตั้งอยู่โดยความเป็นประธาน จึงได้ชื่อว่า สติปัฏฐาน

เมื่อจะกล่าวให้ชัดในทางปฏิบัติแล้ว ที่ว่าสติตั้งอยู่โดยความเป็นประธาน ก็คือ ไม่ว่าอารมณ์กรรมฐานใด ๆ จะเกิดขึ้นในขณะใด *ผู้ปฏิบัติต้องใช้สตินี่แหละเป็นใหญ่ คอยจับอารมณ์นั้น ๆ ให้ปัญญาได้เข้าไปรู้ทันในขณะปัจจุบันที่อารมณ์นั้น ๆ เกิดขึ้นทุก ๆ อารมณ์อย่าให้คลาดเคลื่อน* ถ้าขาดสติแล้ว ปัญญาก็ไม่อาจจะเข้าถึงสภาวปรมัตถ์ เพราะเมื่อสติขาด โมหะก็จะเข้ามาแทนที่ เมื่อโมหะได้ช่องเข้ามาแทนที่เช่นนี้แล้ว ปัญญาก็จะเขวไปยึดบัญญัติ เพราะโมหะได้ปิดบังสภาวปรมัตถ์ไว้เสีย ด้วยว่าโมหะนั้นเป็นฝ่ายอกุศลเจตสิก เมื่อเกิดขึ้นจึงปิดบังไม่ให้มองเห็นสภาวปรมัตถ์ เหมือนกับคนที่สรวมหัวโขน ซึ่ง

ย่อมปิดบังไม่ให้แลเห็นหน้าเขาได้ว่าเป็นใคร ฉันใดก็ฉันนั้น ส่วนสตินั้นเป็นฝ่ายกุศล เมื่อเพียรพยายามให้เกิดขึ้นในตนได้ ก็จะกำจัดโมหะ และเปิดช่องให้ปัญญาเข้าไปรู้สภาวะปรมัตถ์ตามความเป็นจริงได้เหมือนกับคนที่ไม่มีหัวโขนครอบ ซึ่งย่อมจะรู้กันได้ว่าใครเป็นใครตามความจริง

ฉะนั้น *สติ* จึงเป็นองค์ธรรมสำคัญที่สุดในการปฏิบัติวิปัสสนาดังกล่าวมา อันจะเป็นช่องทางให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ยังสัตว์ให้พ้นจากทุกข์ในวัฏฏสง-สารได้ ซึ่งเป็นพระประสงค์อันยิ่งใหญ่ของพระองค์ดังนั้น แม้กระทั่ง วาระ สุดท้าย ที่พระองค์ จวนจะ สิ้นลมอัสสาสะปัสสาสะอยู่แล้ว จึงยังทรงพยายามเอื้อนพระโอษฐ์พร่ำเตือนว่า *"อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ"* ดังกล่าวมา ซึ่งเป็นพระมหากรุณาธิคุณอันใหญ่หลวงที่มีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นการสมควรที่เราทั้งหลายจะพึงระลึกจดจำพระโอวาทขององค์ปฏิบัติตัว ทั้งในคดีโลกและคดีธรรม โดยพยายามรักษาตนให้เป็นคนมีสติอยู่ทุกเมื่อเทอญ

ท่านสาธุชนทั้งหลาย เมื่อข้าพเจ้าเขียนข้อความมา

จบลงแค่นี้ จึงนึกขึ้นมาได้ว่า เท่าที่เขียนเรื่องสติในทางคดีธรรมมานั้น ยังขาดอยู่อีกนิดหนึ่ง ที่ไม่ได้ชี้แนวปฏิบัติสติปัฏฐานแง่การปฏิบัติในทาง มรรค ผล นิพพาน ไว้ ก็โดยเห็นว่าจะยืดยาวไปทั้งข้อปฏิบัติสติปัฏฐานในทาง มรรค ผล นิพพาน โดยเฉพาะนี้ ได้เขียนไว้ในเล่มอื่นก็มีอยู่แล้ว เช่นหนังสือรวมบันทึกย่อแนววิปัสสนา ฯ ที่ได้พิมพ์แพร่หลายอยู่แล้วนั้น ทั้งเกรงว่าจะเป็นการสูงเกินไปสำหรับบทความนี้ ที่พูดมาในทางคดีธรรมจึงได้พูดชี้ให้เห็นแต่เหตุผลความสำคัญของสติในการเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งถ้าผู้ที่ได้ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนาแบบนี้มาแล้ว และมีภูมิปริยัติพอควรแล้วก็จะพอเข้าใจได้ แต่ถ้าผู้ที่ยังไม่เคยผ่านการปฏิบัติแล้วจะมืดแปดด้าน ว่าเอามาพูดทำไม ? ฉะนั้น ในสุดท้ายนี้ข้าพเจ้าจึงกลับความเห็นใหม่ว่า ควรจะได้เขียนไว้บ้าง เขียนพอให้เข้ากับบทความนี้ และเขียนให้อ่านเข้าใจง่ายๆ สำหรับผู้อ่านที่ยังไม่เคยปฏิบัติ หวังผลเพียงว่า แม้ท่านจะไม่ได้เข้าปฏิบัติในห้องกรรมฐานกับเขาอย่างจริงจัง อย่างที่เขาปฏิบัติกันอยู่ที่วัดมหาธาตุสมัยนี้

ก็จะได้เป็นนิสัยปัจจัยแห่ง มรรค ผล นิพพาน ต่อไปในอนาคตซึ่งกุศลอันนี้ก็จะตกแก่ข้าพเจ้าด้วย

แต่การเขียนแบบง่ายๆนี้ ข้าพเจ้าก็รู้สึกหนักใจอยู่เหมือนกัน เพราะอาจทำให้บางท่านอ่านแล้วเกิดความเข้าใจผิดขึ้นว่า เอาอะไรมาพูดไม่เข้าท่า "*พองหนอ ยุบหนอ ยืนหนอ นั่งหนอ นอนหนอ*" อะไรก็ไม่รู้ ไม่เห็นจะเป็นวิปัสสนาสะแนอะไรดังนี้ก็มี อย่าว่าแต่สามัญชนเลย แม้แต่พระเถระรูปหนึ่งซึ่งใช้นามย่อว่า ป.ก. ท่านได้แต่งหนังสือขึ้นเล่มหนึ่งตั้งชื่อว่า "นิพพานคืออะไร" ยังได้เขียนคำวิพากย์วิจารณ์ไว้ในคำนำหนังสือเล่มนั้น โจมตีเป็นการใหญ่ว่า เรื่อง *พองหนอ ยุบหนอ* ฯ ล ฯ ดังที่กล่าวมานั้นเป็นการปฏิบัติแหวกแนว ไม่ใช่แบบของพระพุทธเจ้า ซึ่งข้าพเจ้าในฐานะที่เป็นกรรมการวิปัสสนาสาร และกรรมการวิปัสสนามูลนิธิของวัดมหาธาตุ ได้มีจดหมายโต้ไปยังท่านถึง ๒๗ หน้าตัวพิมพ์ ชี้แจงว่าการปฏิบัติแบบนี้เป็นแบบของพระพุทธเจ้า มีบาลีเป็นหลักฐานอยู่ในสติปัฏฐานสูตรอย่างนั้นๆ ให้ท่านไปเปิดดู ถ้า

ยังสงสัยขอให้ซักถามมา จะเรียนให้ทราบโดยตลอด ในที่สุด ท่านได้สำนึกไม่โต้แย้งประการใด และกลับมีจดหมายอนุโมทนา มายังข้าพเจ้า ๆ ก็ได้ตอบ จดหมายท่านไปว่า การเข้าใจผิดย่อมมีได้ทั่วไปแม้กระทั่งบัณฑิต แต่เมื่อผิดรู้ว่าผิด ไม่ดื้อรั้นต่อไปนั้นเป็นวิสัยของผู้ที่จะเป็นบัณฑิตที่ดีในภายหน้า ข้าพเจ้าขออนุโมทนากับท่าน เรื่องจริงยุติ ที่นำเรื่องนี้มาเล่าไว้ก็เพื่อแสดงให้เห็นว่า แม้ท่านที่มีภูมิรู้ขนาดนี้แล้ว ยังเข้าใจผิดได้ในเรื่องที่ตนเองไม่เคยปฏิบัติเห็นปานนี้

แม้ท่านอาจารย์มหาสี่สยาด่อ อรรคมหาบัณฑิต แห่งประเทศพม่า ผู้เป็นอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนา ซึ่งผ่านมาประเทศไทยเมื่อประมาณ ๗ ปีมาแล้ว ยังเคยพูดต่อที่ประชุมอุบาสกอุบาสิกาที่วัดดอนว่า เรื่องของการปฏิบัติวิปัสสนานี้ ดู ๆ ก็เห็นว่าเป็นของง่าย ๆ เช่นว่า *พองหนอ ยุบหนอ* ฯ ล ฯ เหล่านี้ ไม่น่าจะเป็นทาง มรรค ผล นิพพาน อะไร ดูคล้าย ๆ กับพูดเล่น ๆ กัน แต่ท่านว่า ต่อเมื่อไปเข้าห้องกรรมฐานแล้วจึงจะเห็นว่า ไม่ใช่ง่ายอย่างที่ว่าเลย จึงต้องมีอาจารย์คอย

ควบคุมแนะนำอยู่เป็นประจำ ถึงกระนั้นบางคนหนี ก่อนกำหนดก็มี แต่ถ้าผู้ใดมีความเพียรดีทำการปฏิบัติ ได้ครบถ้วนตามคำสั่งอาจารย์ เมื่อองค์ญาณของ วิปัสสนาปรากฏขึ้นแล้ว ครบกำหนดไม่ยอมออกยัง ติดใจขออยู่ต่ออีกดังนี้ก็มี ฉะนั้น ขอท่านสาธุชนทั้ง หลายพึงสำเหนียกไว้ อย่าเพิ่งด่วนใช้อัตตโนมัติของ ตนเสียก่อนที่จะได้ทดลองปฏิบัติดูด้วยตนเอง

ต่อนี้ไป ข้าพเจ้าจักพูดถึงแนวปฏิบัติวิปัสสนาตาม แบบในสติปัฏฐานสูตร์ให้ปรากฏในที่นี้ ดังที่ปรารภนั้น แต่ จะนำมาพูด เฉพาะแต่ที่เข้ากับกรณีที่เขียนมาในบท ความเรื่องนี้เท่านั้น คือ เกี่ยวกับเรื่องความรัก ซึ่งตรง กับภาษาบาลีว่า ราคะ และการเสียใจอันเป็นเรื่อง ของโทษะ ที่ย่อมจะเกิดสืบเนื่อง กันได้ตาม ตัวอย่างที่ได้ กล่าวมาข้างต้นนั้น

การกำจัด ราคะ โทษะ ตามแบบในสติปัฏฐานสูตร์ หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมีดังนี้ คือ

๑. เมื่อมีความรักเกิดวูบขึ้นในใจ ให้ใช้สติกำหนด

ว่า รักหนอ ๆ ๆ ๆ ฯ ล ฯ เรื่อยไปในจังหวะช้า ๆ วิธีกำหนดนี้ไม่ต้องออกเสียง เป็นแต่ให้นึกเอาในใจ และขณะที่นึกนั้นให้ตั้งสติจดจ่อลงไปตรงหัวใจ คือระหว่างอกซี่กซ้าย และนึกลงไปให้เป็นประหนึ่งว่าจะแลเห็นตัวรักมันอยู่ตรงนั้นอย่างจริงจัง ให้นึกอยู่อย่างนั้นจนกว่าจะหาย

๒. เมื่อมีความโกรธหรือความเสียใจเกิดวูบขึ้นมา ให้ใช้สติกำหนดว่า โกรธหนอ ๆ ๆ ๆ ฯ ล ฯ หรือเสียใจหนอ ๆ ๆ ๆ ฯ ล ฯ เรื่อยไปในจังหวะช้า ๆ วิธีกำหนดนี้ไม่ต้องออกเสียง เป็นแต่ให้นึกเอาในใจ และขณะที่นึกนั้นให้ตั้งสติจดจ่อลงไปตรงหัวใจ คือ ระหว่างอกซี่กซ้าย และนึกลงไปให้เป็นประหนึ่งว่า จะแลเห็นตัวโกรธ ตัวเสียใจมันอยู่ตรงนั้นอย่างจริงจัง ให้นึกอยู่อย่างนั้นจนกว่าจะหาย

วิธีปฏิบัติดังว่านี้ ข้อ ๑ มีบาลีปรากฏอยู่ในสติปัฏ-ฐานสูตรว่า "*สะราคัง วา จิตตัง สะราคัง จิตตันติ ปะชานาติ*" ส่วนข้อ ๒ มีบาลีปรากฏอยู่ในสติปัฏฐานสูตร์ว่า "*สะโทสัง วา จิตตัง สะโทสัง จิตตันติ*

ปะชานาติ'' ดังกล่าวมานี้แหละเป็นวิธีเจริญวิปัสสนาอย่างหนึ่ง เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งมีบาลีปรากฏอยู่ในสติปัฏฐานสูตร์จริงๆ อย่าได้เข้าใจผิดเป็นอย่างอื่นไป

คำว่า *หนอ* ที่ใช้ประกอบท้ายนั้น เป็นเคล็ดของการปฏิบัติอันสำคัญยิ่ง เพราะนอกจากจะช่วยให้จิตและเจตสิกนุ่มนวลไม่แข็งกระด้าง เป็นทางให้สมาธิเกิดได้เร็วแล้ว ยังเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยสกัดให้อุทยัพยญาณเกิดอีกด้วย จึงทิ้งไม่ได้ และเรื่องเช่นนี้ข้าพเจ้าได้ทดสอบดูในพวกโยคีที่กำลังปฏิบัติหลายรายแล้ว ได้ความตรงกันว่า พอทิ้งเข้า อารมณ์กรรมฐานที่เคยดีอยู่เสียไปหมด ต้องตั้งต้นใหม่ทำให้เสียเวลาไปโดยใช่เหตุ พวกนั้นเลยเข็ดไม่กล้าทิ้งอีกต่อไป

เท่าที่ได้กล่าวมานี้ เป็นส่วนปลีกย่อยซึ่งนำมาพูดพอควรแก่กรณี ถ้าหากท่านได้เข้าไปปฏิบัติในสำนักอาจารย์แล้ว ท่านจะได้รับคำสั่งสอนอีกมากมายหลายอย่าง และจะต้องทำอีกหลายอย่าง เช่น เดินจงกรมและนั่งสมาธิ พองหนอ ยุบหนอ ตลอดจนถึงวิธี

๒ ประการที่กล่าวมานี้ด้วย แต่ถ้าหากท่านยังไม่มีโอกาศจะไปเข้าปฏิบัติได้ ก็จงพยายามทำไปตามที่กล่าวมาข้างต้นนี้เนือง ๆ จะมีประโยชน์หาน้อยไม่ ถ้ามีอุตสาหวิริยะอย่างจริงจังแล้ว พระอรรถกถาจารย์ท่านยืนยันว่า อาจบรรลุ มรรค ผล นิพพานได้ หากไม่ถึงเช่นนั้น ก็ย่อมเป็นนิสสัยปัจจัย ให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ได้ในชาติซึ่งเป็นอนาคตโดยไม่ต้องสงสัย

อัปปมาเทนะสัมปาเทถะ

พระภาวนาโกศลเถร (ลายมือชื่อ)

บ้านเลขที่ ๑๑๖ ซอยปราโมทย์ ถนนสุริย์วงศ์ พระนคร

ข้อควรจำ

๑. อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ จงเป็นคนมีสติ
๒. ความประมาท ก็คือการขาดสติ
๓. ความประมาท เป็นหนทางแห่งความตาย
๔. คนที่ประมาท ก็เหมือนคนตายแล้ว
๕. ความคะนองคือความพินาศ ความประมาทคือความตาย
๖. สติเป็นหางเสือถือท้ายเรือไว้ให้เที่ยง
๗. คนที่มีสติ เมื่อขึ้นก็ไม่เหิม เมื่อลงก็ไม่หู่
๘. อย่าเป็นตัวของตัวเอง จนเกินขอบเขตไป
๙. ผู้ใหญ่ตาหูยาวกว่า เพราะท่านมองเห็นกาลไกลกว่า
๑๐. ผู้ใหญ่ ตาหูแจ่มใสกว่า เพราะไม่มีธุลี คือกิเลส อันได้แก่ ราคะ, โทษะ, โมหะ มาบีดบัง
๑๑. ลูกผู้หญิง ต้องพกหิน อย่าพกนุ่น
๑๒. ห่างจากสังคมเต้นรำได้เท่าไร ดีเท่านั้น

๑๓. การเต้นรำเป็นเชื้อโรคที่ร้ายแรง

๑๔. รัก เป็นโรคชนิดหนึ่ง

๑๕. สติ เป็นยาแก้โรค

๑๖. รัก เป็นเรื่องเล็ก เสียแล้วเสียไป หาใหม่ดีกว่า

๑๗. ชีวิต เป็นเรื่องใหญ่ เสียแล้วสูญไป หาใหม่ได้ฤๅ

๑๘. การฆ่าตัวตาย เป็นเรื่องน่าอับอายขายหน้า

๑๙. การฆ่าตัวตาย แสดงว่าเป็นคนอ่อนแอ

๒๐. การฆ่าตัวตาย แสดงว่าเป็นคนขี้แพ้

๒๑. การฆ่าตัวตาย แสดงว่าเป็นคนบ้องตื้น

๒๒. ขายหน้า, อ่อนแอ, ขี้แพ้, บ้องตื้น

๒๓. อย่าลืม *อัปปมาเทนะ สัมปาเทถะ*

ซึ่งเป็นพระปัจฉิมวาจา

คุณสมบัติสตรี

การห้าวหาญฮึกฮัก เป็นศักดิ์ศรี
ของชายชาติชาตรี ในแหล่งหล้า
อ่อนลมัยทั้งกาย ทั้งวาจา
นั่นสง่าศักดิ์ศรี สตรีไทย

หญิงเป็นชายๆเป็นหญิง ละทิ้งศักดิ์
จะน่ารักน่าชม ฤๅไฉน
มันสับสนปนยี่ห้อ ก่อวุ่นวาย
สงวนไว้เถอะแม่คุณ สกุลไทย

อารีเกินขอบเขต

การอารีต้อนรับ เพื่อนต่างเพศ
มีขอบเขตสมควร เพียงแค่ไหน
เอาสติคุ้มครอง ป้องกันไว้
อย่าปล่อยให้เกินควร สงวนตัว

เราอารีเพื่อนดี เอาเรือแตก
ทำซิกแซ็กเกไป ทางฝ่ายชั่ว
มีตัวอย่างมาแล้ว ให้เร่งกลัว
พวกเพื่อนชั่วคิดร้าย ตอนปลายเอย

หมายเหตุ

ตัวอย่างที่มีมาแล้ว คือเมื่อคราวไปรับทหารที่กลับจากเกาหลีครั้งหนึ่ง สัก ๒ ปีมานี้ มีสตรีนักศึกษาแห่งสถาบันหนึ่งได้ไปกับเขาด้วย เธอได้เห็นทหารหนุ่มคนหนึ่งเดินเคว้งคว้างอยู่ ไม่มีใครไปรับเหมือนเขาทั้งหลาย เธอจึงถือโอกาสเข้าไปโอภาปราศัยด้วยความอารีโดยสุจลิต เป็นมูลเหตุให้หนุ่มนั้นสำคัญผิดพัวพันต่อมา ถึงกับให้พ่อสื่อนำแหวนมาให้เธอ แต่พ่อสื่อคือปีศาจนั้นออกเล่ห์เพทุบายมาหลอกเธอว่าแหวนเก็บตกได้ ขอขายให้แก่เธอในราคาถูก ๆ เธอก็รับซื้อไว้โดยซื่อ ฝ่ายหนุ่มก็สำคัญผิดว่าเธอรับไว้ตามเจตนารมณ์ของตัว วันหลังไปเห็นเธอเดินคุยคู่ไปกับชายอื่น จะเป็นใครก็ไม่รู้ เลยเกิดอารมณ์ร้ายหมายปองชีวิตเธอ จึงไปคอยอยู่ปากทางเข้าบ้าน พอเธอลงจาก

รถโดยสารก็สาวเท้าตาม เธอก็รีบสาวเท้าหนี ในที่สุดเธอผู้อารีก็ถูกหนุ่มนั้นสาดด้วยกระสุนปืน อย่างเต็มรักถูกกลางหลังเลือดทะลักล้มลง ขาดใจตายอยู่กลางถนนในทันที เหตุเกิดที่ซอยรางน้ำ ถนนพญาไทย พระนคร

นี่เป็นตัวอย่างของความอารีเกินขอบเขต อันเป็นเหตุให้ข้าพเจ้าเขียนคำกลอนนี้ไว้ เพื่อเป็นคติแก่กุลสตรีทั้งหลาย

แม้คำกลอนตอนต้นก็มีเรื่องปรากฏอยู่ตามหน้าหนังสือพิมพ์แล้วเหมือนกัน ซึ่งไม่จำเป็นต้องนำมากล่าวในที่นี้ ก็พอจะเข้าใจกันได้เป็นส่วนมากอยู่แล้ว ที่ฝรั่งเขาชมเชยความสวยงามของสตรีไทย ก็โดยที่มีกิริยาวาจาอ่อนหวานลมุลลม่อมนี่แหละเป็นส่วนสำคัญ

๑๑๖ ถนนสุริย์วงศ์ พระนคร
วันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๐๐

นมัสการ พระภิกษุ... ที่เคารพ

จดหมายของคุณที่ถามปัญหาธรรม ๖ ข้อ ผมได้รับแล้วด้วยความยินดี ขอตอบให้ทราบดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ที่ถามถึงเรื่องสติปัฏฐานสูตร์ คิริมานนทสูตร และ วิสุทธิมรรคว่าจะควรเชื่อถือเป็นหลักปฏิบัติอย่างไรนั้น

ขอตอบว่า คิริมานนทสูตร แสดงข้อปฏิบัติฉะเพาะส่วน สติปัฏฐานสูตรแสดงหลักปฏิบัติวิปัสสนารวมหมด วิสุทธิมรรคนั้น มีทั้งปริยัติและการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา และนำหลักอภิธรรมมาแสดงด้วยจึงยืดยาวมาก ถ้าไม่ได้ศึกษาพระอภิธรรมเป็นทุนไว้แล้วยากที่จะเข้าใจ และก็เข้ากันได้กับสติปัฏฐานในหลักปฏิบัติวิปัสสนา ฉะนั้น สิ่งที่ควรยึดถือเป็นหลักปฏิบัติ จึงต้องยึดสติปัฏฐานสูตร และเมื่อศึกษาปริยัติให้กว้าง

ขวางต่อไปก็จะเข้าใจตลอดถึงกัน แต่สำหรับคุณซึ่งแสดงว่า เป็นผู้มีฉันทะในธรรมมากอยู่เช่นนี้ ผมขอแนะนำว่า ควรได้ไปศึกษาพระอภิธรรมที่สำนักพระอาจารย์โชติกะ วัดระฆัง พระนครได้เป็นดีที่สุด เพราะการเที่ยวอ่านโน่นบ้างนี่บ้าง ถ้าไม่ได้อภิธรรมเป็นหลักแล้ว บางทีความรู้ความเห็นก็เขวไปได้ต่างๆ นาๆ

ข้อ ๒ ที่ถามถึงการปฏิบัติวิปัสสนา ตามวิธีของวัดมหาธาตุ และวัดปากน้ำนั้น

ขอตอบว่า วิธีของวัดมหาธาตุ ตรงตามหลักในสติปัฏฐานสูตร เป็นการปฏิบัติวิปัสสนา ที่ดำเนินไปทางมรรค ผล นิพพานโดยตรง เรียกว่า แบบสุกขวิปัสสก ส่วนวิธีของวัดปากน้ำนั้น เป็นสมถะ คือ เพ่งดวงสีขาวนั้น ก็หมายความว่า โอทาตกสิณนั่นเอง แต่เดี๋ยวนี้ท่านก็หันมาปฏิบัติตามแบบสติปัฏฐานด้วยแล้ว

ข้อ ๓ ที่ถามว่า ดวงที่เห็นขณะภาวนา บางสำนักให้ยึดไว้ บางสำนักให้กำจัดเสีย เพราะอะไรนั้น

ขอตอบว่า พวกปฏิบัติสมถะนั้นยึดไว้ เพื่อประโยชน์ในทางฌาณ ส่วนทางวิปัสสนานั้น ถือว่าเป็น

อุปกิเลสจึงไม่ให้ยึด เพราะถ้ายึดไว้ จะเป็นอุปสรรคปิดทางวิปัสสนาปัญญา

ข้อ ๔ ที่ถามถึงเรื่อง อธิโมกข์ ซึ่งว่าเป็นอุปกิเลสนั้น ก็เพราะจะเป็นอุปสรรคปิดบังวิปัสสนาปัญญา

ข้อ ๕ ที่ถามถึงเรื่องการรู้ธรรมวินัยว่า คืออย่างไรนั้น

ขอตอบว่า ได้แก่การศึกษาให้เข้าใจธรรมะต่าง ๆ ในพระไตรปิฎก

ข้อ ๖ ที่ถามว่า การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมคืออย่างไรนั้น

ขอตอบว่า คือ การปฏิบัติให้ถูกต้องตามธรรมะๆ ว่าอย่างไร ก็ปฏิบัติไปตามนั้น เช่นธรรมะสอนให้มีเมตตากรุณาต่อสัตว์ทั่ว ๆ ไป ก็พยายามทำใจให้เป็นคนมีเมตตากรุณาดังนี้เป็นต้น

ผมได้ส่งหนังสือรวมบันทึกย่อแนววิปัสสนา ๆ มาถวาย ๑ เล่ม พร้อมจดหมายนี้ โดยเห็นว่าคุณสนใจอยู่ ขอให้พยายามอ่านดูให้มาก ๆ ครั้ง จะเป็นประโยชน์มาก เพราะคุณได้เข้าวิปัสสนาแล้ว และข้อที่คุณปรารภว่า เมื่อได้เข้าวิปัสสนาแล้ว ก็ไม่ใคร่รู้สึกความเปลี่ยนแปลงอย่างไรนั้น ขอเรียนให้ทราบว่า ถ้า

คุณได้ปฏิบัติโดยถูกต้องตามคำสอนของอาจารย์อย่างจริงจัง และได้ผ่านญาณต่าง ๆ ไปโดยถูกต้องแล้ว จะต้องมีการเปลี่ยนแปลง แต่บางคนไม่พิจารณาให้สุขุมก็อาจไม่รู้สึก เพราะกิเลสที่ยังละไม่ได้นั้นยังมีอีกมาก ซึ่งจะต้องเป็นขั้น ๆ ไป เพราะในขั้นนี้กามราคะ และโทษะยังมีอยู่ หากแต่เบาบางลงเท่านั้น ตามหลักปริยัติ แต่จงสังเกตตัวคุณว่า โทษะที่เคยเกิดแก่คุณแต่ก่อนนั้นกับเดี๋ยวนี้ยังฉุนเฉียวรุนแรงอยู่อย่างเดิมหรือไม่ ถ้าคุณได้ผ่านญาณไปจริงแล้ว จะต้องไม่เหมือนกันแน่ เพราะได้ถูกมัคคญาณประหาณลงเสียบ้างแล้ว และถ้าเวลานี้คุณยังมีโทษะรุนแรง มีใจอำมหิตพอที่จะฆ่าสัตว์ตัดชีวิตได้เช่นนี้แล้ว ก็หมายความว่าการปฏิบัตินั้นไม่สมบูรณ์ ต้องปฏิบัติใหม่ แต่ทั้งนี้จะโทษอาจารย์ไม่ได้ ข้อสำคัญอยู่ที่ตัวโยคีผู้ปฏิบัติจะต้องทำการปฏิบัติโดยจริงจัง และบอกเล่าแก่อาจารย์ในเวลาสอบอารมย์โดยสัตย์ซื่อ ตามปฏิกิริยาที่ปรากฏแก่ตัวจริงๆในเวลาปฏิบัติ ไม่ใช่พูดไปตามที่จำคนอื่นมา ซึ่งแท้จริงไม่ได้ปรากฏแก่ตัวเอง ถ้าเป็นเช่นนี้แล้วอาจเป็นทางทำให้อาจารย์เข้าใจผิดไปได้

อนึ่ง หลักสำคัญที่จะเป็นเครื่องวัดว่า ผู้ใดผ่าน

มัคคญาณไปจริงหรือไม่ มีอยู่ ๔ ประการ คือ จะต้อง

๑. ติดพระพุทธ

๒. ติดพระธรรม

๓. ติดพระสงฆ์

๔. ติดศีล ๕ ซึ่งเรียกว่า อริยกันตะศีล

ที่ว่า *ติด* หมายความว่า เป็นคนมีจิตใจเลื่อมใสอย่างลึกซึ้งผิดกว่าสามัญชนชนิดที่เรียกว่า *อจลสัทธา* จริง ๆ และศีลนั้นก็มีติดประจำจิตสันดานจริง ๆ ชนิดที่ว่า หัวขาด หัวไป เป็นไม่ยอมปล่อย ๔ อย่างนี้ เพราะหลักธรรม ๔ ประการนี้ มีปรากฏอยู่ในธัมมาทาสสูตร ว่า เป็นเสมือน กระจก เงา ส่องให้ เห็น คุณ สมบัติ ของพระโสดาบัน ซึ่งเรียกว่า โสตาปัตติยังคธรรม

หลักธรรม ๔ อย่างที่กล่าวมาข้างต้นนั้น มีบาลีว่า

๑. พุทฺเธ อาวจฺจปสาเทน สมนาคโต

๒. ธมฺเม อาวจฺจปสาเทน สมนาคโต

๓. สงฺเฆ อาวจฺจปสาเทน สมนาคโต

๔. อริยกนฺเตหิ สีเลหิ สมนาคโต

ซึ่งมีคำแปลเป็นใจความสั้น ๆ ดังกล่าวมาข้างต้นนั้นแล้ว ขอให้คุณจำไว้ให้ดี

ฉะนั้น ที่มีบุคคลบางคนกล่าวติเตียน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่า ถ้าใครไปมัวติดอยู่ จะเป็นเสมือนภูเขาหิมาลัยบังไม่ให้เห็นพระนิพพานนั้น เมื่อระลึกถึงพระสูตรดังกล่าวนี้แล้ว จะเห็นว่าผู้นั้นยังเป็นปุถุชนอยู่ และเป็นมิจฉาทิฏฐิโดยแท้ เพราะคนที่จะกล่าวติเตียนเช่นนี้ ในพระไตรปิฎกกล่าวว่า เป็นคนมิจฉาทิฏฐินอกพระพุทธศาสนา เช่น สุปปิยปริพาชก เป็นต้น ซึ่งมีปรากฏอยู่ในพรหมชาลสูตร

คนที่พูดเช่นกล่าวนี้ เขาไม่รู้ธรรมะที่ถูกต้อง จึงไม่รู้คำว่า "ติด" หมายความว่ากะไร แท้จริงผู้ที่ติด พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และ ศีล นั้น ต้องเป็นบุคคลชั้นพระอริยะ ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปจึงจะเรียกว่า ติด ปุถุชนทั้งหลายแม้จะเป็นพุทธศาสนิกชนก็ยังเรียกไม่ได้ว่า ติด เป็นแต่ว่า ผู้นับถือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และเป็นผู้รักษาศีลเท่านั้น เพราะศรัทธาของปุถุชนนั้นยังเป็น *จลสัทธา* อยู่ ฉะนั้น ว่าโดยโวหารที่ถูกแล้ว คนที่ติด พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และศีลนั้น เป็นคนดี ไม่ใช่คนไม่ดี ฉะนั้น

วาทะที่ว่า คนที่ติดเป็นไม่ดีนั้น จึงเป็นวาทะที่ผิด ขอให้คุณสำเหนียกไว้ วาทะเช่นนี้ เป็นวาทะของมิจฉาทิฏฐิโดยแท้

และเขายังกล่าวต่อไปอีกว่า การปฏิบัติไม่ต้องยึดศีล สมาธิ ปัญญา หรือปริยัติอย่างใด ให้ภาวนาแต่เพียงว่า "นี่ ไม่ใช่นั่นหรอก" เท่านี้ก็บรรลุ มรรค ผล นิพพานได้และเขาอธิบายคำว่า "นี่" หมายความว่า จิตมีกิเลสที่เกิดใหม่ คำว่า "นั่น" หมายความว่า จิตเดิมคือ ภวังคจิต โดยอธิบายว่า ภวังคจิต นั้น เป็นจิตที่ไม่มีกิเลส การปฏิบัติอย่างนี้ เขาว่า เปรียบเหมือนคอยระวังปัดกิเลสซึ่งเป็นเสมือนกับปัดแมลงวันฉะนั้น และยังอ้างว่า อย่างนี้แหละเรียกว่า อนันตริกสมาธิ

เรื่องอย่างนี้ ผมขอเรียนให้ทราบว่า เป็นวิธีปฏิบัติอย่างเหลวไหล ซึ่งผู้พูดนึกด้นเดาพูดไปตามความนึกคิดนอกลู่นอกทาง ไม่มีในพระไตรปิฎกเลย แม้แต่จะอนุโลมเข้าในสติปัฏฐานสูตรสักอย่างหนึ่ง ก็เข้าไม่ได้ แต่เป็นการผิดกับ หลักใน สติ ปัฏฐาน สูตร อย่าง ตรงกันข้ามทั้งหมด และผิดจากหลักพระอภิธรรมอย่างหน้ามือเป็นหลังมือ เพราะในพระอภิธรรมว่า ภวังคจิตนั้นมี

อนุสัยกิเลสอยู่แล้ว จะมาพูดว่า เป็นจิตไม่มีกิเลสอย่างไร ผมพูดแต่สั้นๆ เพียงเท่านี้ ก็จะเห็นได้แล้วว่า ที่เขากล่าวดังนั้น เป็นคำพูดที่เหลวไหล ถ้าจะแจงโดยละเอียด จะเห็นความผิดเหลวไหลยิ่งขึ้นอย่างไม่มีชิ้นดี ทั้งข้อที่กล่าวอ้างว่า "นี่ไม่ใช่นั่นหรอก" นี้ เรียกว่า อนันตริกสมาธินั้น ก็เป็นการตู่พระพุทธวจนะอย่างผิดตรงกันข้าม เพราะอนันตริกสมาธินั้น หมายถึงอรหัตตมัคคสมาธิโดยฉะเพาะ ซึ่งตรงกับความหมายแห่งคำว่า "อกาลิโก" แต่จะนำมาอธิบายในที่นี้จะยืดยาวเกินไป เพราะเป็นเรื่องของ มรรคจิต ผลจิต จึงขอชี้แต่หลักไว้ให้เห็นเท่านี้

ขอคุณจงระวังไว้ อย่าหลงไหลไปตามวาทะอันเหลวไหลนั้น เพราะการปฏิบัตินั้น ถ้าไม่เดินตามหลักปริยัติแล้ว ก็ใช้ไม่ได้ เพราะปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ๓ อย่างนี้เกี่ยวเนื่องถึงกันอยู่

นมัสการมาโดยความเคารพ

พระทิพย์ปริญญา

[๔]

๑๑๖ ถนนสุริย์วงศ์ พระนคร
วันที่ ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๐๐

คุณสงวนวรรณ ที่รักฉันญาติสนิท

ในยามเมื่อผู้ที่รักใคร่มาอยู่โรงพยาบาล หน้าที่ของผมที่เคยปฏิบัติมาก็คือ แนะแนววิปัสสนาให้ปฏิบัติเพื่อให้จิตใจสบาย พระเถระผู้ใหญ่ เช่น เจ้าคุณเทพเมธิเป็นต้น เมื่อท่านมาป่วยอยู่ที่ศิริราชพยาบาลก็ได้กระทำเช่นนั้น เพราะการมานั่ง ๆ นอน ๆ อยู่เช่นนี้ย่อมจะรำคาญเป็นธรรมดา เอาวิปัสสนาช่วยแก้ความรำคาญ ท่านก็ได้ทำตามตลอดจนออกจากโรงพยาบาล ท่านก็รับรองผลว่า ได้ประโยชน์มากทางจิตใจ เลยชอบปฏิบัติต่อไปแม้เมื่อออกจากโรงพยาบาลแล้ว

สำหรับคุณซึ่งอยู่ในจำพวกที่รักใคร่สนิทสนมของผมคนหนึ่ง ขอได้ให้โอกาสผมได้ปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าวมา ให้สมกุศลเจตนาของผมด้วยเถอะนะ

การเจ็บป่วยไม่ใช่เรื่องของเรา และไม่ใช่เรื่องของใจซึ่งเป็นนามธรรม เป็นคนละส่วน คือ ใจเราไม่ได้ป่วยด้วย เป็นเรื่องของกาย คือ รูปธรรม ที่

ย่อมเป็นไปตามสภาพของเขา ซึ่งอยู่นอกอำนาจไม่มีใครจะขัดขืนได้ ดังที่เราได้เคยพูดกันมาวันก่อนนั้นแล้วว่าไม่ใช่เรื่องของเรา เป็นเรื่องของแพทย์เขาจะทำกันไปตามหน้าที่ของเขา

เรื่องของเรามีอยู่แต่ว่า พยายามหาวิธีรักษาใจให้เป็นสุข อันวิธีรักษาใจนี้ ในชั้นนี้ผมขอแนะให้คุณพยายามปฏิบัติดังนี้ คือ

๑. เมื่อมีความรู้สึกเจ็บปวดที่ไหน จงเอาใจนึกปักลงไปที่นั่น โดยบริกรรมในใจว่า ปวดหนอ ๆๆๆฯลฯ ช้าๆ เรื่อยๆ ไป อย่างน้อยพักละ ๒๐ นาที

๒. ถ้าไม่มีอาการเจ็บปวดเช่นนั้น ให้เอาใจปักลงไปที่ท้อง เพ่งดูลมหายใจเข้าออก คือ ขณะหายใจเข้า ท้องก็พองขึ้น ขณะหายใจออกท้องก็ยุบลง ให้ปักใจเพ่งตามระยะของท้องที่พองและยุบว่า พองหนอ ยุบหนอ ๆ ๆ ๆ ฯลฯ ช้าๆ พักละ ๒๐ นาที คือ เมื่อขณะพอง ให้กำหนดนึกในใจว่า พองหนอ เมื่อยุบให้กำหนดนึกในใจว่า ยุบหนอ

หรือ ๓. เมื่อเบื่อวิธีทั้ง ๒ จะเปลี่ยนมากำหนดที่ช่องจมูกแทนก็ได้ คือ เมื่อหายใจเข้า ก็กำหนดนึก

ในใจว่า เข้าหนอ เมื่อหายใจออก ก็กำหนดนึกในใจว่า ออกหนอ ทำเรื่อยไปสัก ๒๐ นาที เอาใจปักลงไว้ที่ช่องจมูกให้รู้สึกอาการที่ลมผ่านเข้าผ่านออก อันนี้ก็เป็นนัยเดียวกับข้อ ๒ นั่นเอง เป็นแต่ให้เปลี่ยนทำได้เพื่อกันเบื่อเท่านั้น

วิธีที่ ๑ นั้น เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ลมเข้า ลมออก เป็นรูป การที่รู้ว่าลมเข้าลมออกเป็นนามคือจิต ซึ่งพระบรมศาสดาตรัสไว้ว่า รูปนามนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปเป็นธรรมดา อันเป็นจุดสำคัญที่ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ด้วยภาวนามยปัญญาต่อไป อย่าเข้าใจผิดว่าเป็นของหมิ่น ต่อไปวันหลังผมจะมาแนะนำเพิ่มเติม ชั้นนี้ขอให้รับไว้ปฏิบัติเท่านี้ก่อน นี่แหละเป็นเรื่องของเรา อื่นๆ นอกนั้น เป็นเรื่องของเขา คือ เป็นเรื่องของแพทย์อย่างที่เคยพูดกันไว้แล้ว ท้องเราก็เหมือนกระโปรงรถยนต์ โชเฟ่อร์ เขาจะเปิดจะปิดล้างเครื่องแก้เครื่องยนต์ก็แล้วแต่เขา หาใช่ธุระของเราไม่ อย่างที่แขกพูดว่า ธุระไม่ใช่นั่นเอง

ขออานุภาพคุณพระรัตนตรัยคุ้มครองรักษาคุณให้ปลอดภัยโดยประการทั้งปวง

พระทิพย์ปริญญา

๑๑๖ ถนนสุริย์วงศ์ พระนคร

วันที่ ๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๐๐

คุณสงวนวรรณ ที่รักฉันญาติสนิท

"เรื่องของเรา" ยังมีที่จะบอกอีกนิดหนึ่งว่า ในระหว่างนี้ คือ

๑. หากมีใครทำอะไรให้ไม่เป็นพอใจ เรานึกโกรธขึ้นมา ให้รีบใช้สติกำหนดทันทีว่า "โกรธหนอ ๆ ๆ ๆ ฯลฯ โดยเอาสติปักดิ่งลงไปที่หัวใจตรงอกซีกข้างซ้าย จนกว่าความโกรธนั้นจะหาย อย่าได้ปริปากพูดอะไรออกไปในขณะที่ความโกรธกำลังพลุ่งขึ้นนั้น หลักปฏิบัติอันนี้ เป็น พระโอวาท ของ องค์ สมเด็จ พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในสติปัฏฐานสูตร์ ซึ่งมีพระบาลีว่า "สะโทสัง วา จิตตํ สะโทสัง จิตตันติ ปะชานาติ"

๒. หรือหากว่าเมื่อคุณใช้สติกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานอย่างหนึ่งอย่างใดตามที่บอกไว้ใน จดหมายฉบับก่อนเป็นต้นว่า พอง ยุบ หรือ หายใจเข้า หายใจออกก็

ตาม ในระหว่างที่กำหนดอยู่นั้น จิตฟุ้งสร้านแลบไปคิดเรื่องอื่นขึ้นมา จงใช้สติกำหนดทันทีว่า "คิดหนอ ๆ ๆ ๆ ฯลฯ โดยเอาสติปักดิ่งลงไปที่หัวใจตรงอกซีกข้างซ้าย แล้วกลับมาจับอารมณ์เก่าที่กำหนดอยู่และกำหนดต่อไปอีกตามเดิม หลักปฏิบัติอันนี้ เป็นพระโอวาทขององค์สมเด็จพระบรมศาสดา สัมมา สัมพุทธเจ้า ตรัสไว้ในสติปัฏฐานสูตร์ ซึ่งมีพระบาลีว่า "วิกขิตตัง วา จิตตัง วิกขิตตัง จิตตันติ ปะชานาติ"

อันที่จริงข้อ ๑ นั้น ได้เขียนไว้ในบทความเรื่องพระปัจฉิมวาจา ที่ได้ให้คุณอ่านฉบับแรกนั้นแล้ว แต่เกรงว่าคุณจะจำไม่ได้ เพราะที่พูดไว้นั้นเป็นเรื่องทั่วไป ไม่ได้เจาะจงสำหรับคุณ จึงได้บอกมาอีก โดยเห็นว่าเป็นสิ่งที่เหมาะสำหรับคุณจะใช้เป็นเครื่องสงบจิตใจให้เป็นสุขสบาย ในระหว่างที่นอนอยู่โรงพยาบาลเช่นนี้ และทั้ง ๒ อย่างนี้ อยู่ในหมวดจิตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

โอกาสนี้ ขออธิฐานให้คุณหายเร็ว ๆ

พระทิพย์ปริญญา

พิมพ์ที่ ร.พ. วัฒนาพานิช เลขที่ ๒๑๖—๒๑๘—๒๒๐ ถนนบำรุงเมือง ตอนประตูผี พระนคร นายสร้อยจั๊ว เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๐๐